

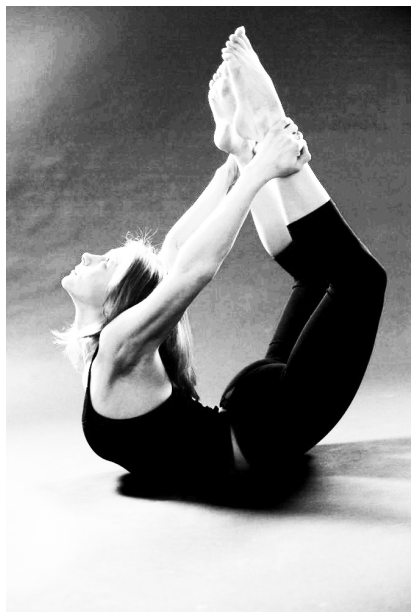
ОТКРЫТАЯ ЙОГА
WWW.OPENYOGA.RU

OPEN YOGA



Крия Йога

Как победить негативную карму?



Вадим Запорожцев, Елена Кулакова

Оглавление

1. Что такое Крия Йога?	3
2. Крия Йога с точки зрения Аксиоматики Йоги	9
3. Основные аспекты в Крия Йоге.....	20
4. Крия Йога как способ познания высшего «Я»	21
5. Как выполнять Крия Йогу?	40
6. Структура Крия Йоги	42
7. Тратат «Тантра Крия Йога» Основная часть	45
8. Тратат «Тантра Крия Йога» Практика	59
8.1 Входные крии	60
8.2 Основные крии.....	62
8.3 Второй круг Крия Йоги	67
8.4 Силовые крии, шавасана	70
Термины и определения.....	74

1. Что такое Крия Йога?

Наука Йоги – единая наука. В которой есть разные разделы: Хатха Йога, Пранаяма Йога, Раджа Йога, а в целом – это единая Йога. На Западе и у нас в стране под Йогой понимается система физических упражнений, поз, так называемых, *асан*. Но это всего лишь один из разделов, называемый Хатха Йога. Помимо Хатха Йоги существует ещё много разных видов Йоги, но они по тем или иным причинам плохо сохранились. Один из таких разделов учения Йоги называется *Крия Йога*.

Что это за Йога? Она отличается тем, что упражнения в этой Йоге динамические. Эти упражнения, называемые *криями*, и составляют видимое ядро этой Йоги. Это некие периодические повторяющиеся упражнения. Но это на поверхности. Как и все другие виды Йоги, *Крия Йога приводит к высшему состоянию Йоги, достижение вершины самопознания и обретение свободы. Знание - это сила, и любое знание в отношении самих себя даёт нам инструменты для того, чтобы найти решение для проблем и избежать негатива. Крия Йога даёт нам все это!*

Что означает слово «крия»? Под словом «крия» на Западе и у нас в стране понимают разные Йоги. Где-то делается упор на телесные практики, где-то на медитативные, а где-то на очистительные. Каждая из этих групп упражнений может называться Крия Йогой. Даже сейчас в разных книгах вы можете прочитать о том, что под Крия Йогой понимаются совершенно разные вещи. На самом деле это сложилось исторически и не от хорошей жизни. Знание Йоги исчезает, и учение Крия Йоги когда-то включало самые разные разделы и впоследствии при передаче знаний, до нас дошли лишь части. Разными учениками передавались разные разделы Крия Йоги. В одной Школе Йоги делали упор на физические упражнения, в другой - на медитативные практики, и так далее. Строго говоря, нет никакого противоречия, а есть разные грани учения, которое в свою очередь, является частью ещё большего общего учения Йоги.

Слово «крия» имеет много значений, поэтому тяжело переводить однозначно. Это «делание», это «очистительная

процедура», просто слово «делать», иногда «исправить неправильно сделанное». По всей видимости, слова «крिया» и «карма» имеют общий корень в санскрите. Слово «карма» имеет значение уже сделанного, и то, что приносит результат, а слово «крिया» и есть процесс делания кармы, а также же её устранения.

Мудрость метода Крия Йоги заключается в том, что сначала вам надо определиться, что является вашим телом, а что не является. Да, мы считаем себя своим телом до сих пор в определённой степени. Есть зоны в нашем теле, куда мы никогда не заглядываем, и там балом правят паразитические непонятные реакции, которые, «деньги из бюджета берут, развели коррупцию, местных задавили, сами царствуют», и приносят вред организму. Обычно это заканчивается болезнью. Вот тогда человек начинает обращать внимание на это место, но это крайний случай, когда «народ вышел на улицу с транспарантами, с криками, стачка, перегородили дорогу, парализовали всю страну», на физическом уровне это боль. Также и в нашем теле, есть такие места, где тело терпит-терпит, но когда уже совсем немоготу стало, отвечает болезнью.

Получается, что у нас есть **слепые зоны** внутри. Закрываем глаза и говорим «я – тело», его надо набить едой, вот руки, надо, чтобы они подругу обнимали. В основном, внимание будет приковано к каким-то внешним раздражителям, а тонкие нюансы находятся в слепой зоне. Моё Сознание высвечивает что-то, а что-то нет. Наше Сознание пропитывает всё, и то, что мы видим и то, что мы не видим. Сначала, надо провести инвентаризацию, чем мы являемся на уровне физическом. Самый простой способ это сделать – всё потрогать, покрутить, повертеть. Есть руки, ими можно двигать так-то и так-то. Если мы начинаем таким образом «крутить и вертеть», то раскрывается внутренний горизонт наших ощущений. Это первый шаг, который приводит к Крия Йоге. Для этого мы должны как-то собой подвигать.

Движений, которые может делать человек бесчисленное множество. Это чисто математическая задача – есть степени свободы, есть определённые формулы, которые могут подсчитать разные варианты движений. Это будет много, очень

много, вы их, может быть, и в течение жизни не сможете сделать. Йога бы не была Йогой, если бы не имела практического подхода. Крия Йога говорит о том, что есть движения, востребованные именно для вашего тела. То есть, если когда-нибудь с Альфа Центавры прилетят гуманоиды-осьминоги, то их тело сделано по-другому. Соответственно, их Крия Йога будет основана на других движениях.

Наше тело – это сгусток нашей кармы, и из всех вариантов можно выбрать несколько основных, которые эффективно дают то, что мы хотим, а другие вариации на эту тему ничего нового давать не будут. Таким образом, возникают упражнения в Крия Йоге. Также и возникли асаны Хатха Йоги, любая поза формально может считаться асаной в Хатха Йоге. Любое движение может быть движением Крия Йоги. Но нам сократили позы до минимума так, чтобы они охватывали максимум. ***Набор из этого минимального числа движений и называется кругами крии или чакра криями.***

Есть около полусотни определённых повторяющихся, движений. Мы начинаем двигать телом и высвечивать слепые зоны, которые мы раньше вскользь пробежали, не останавливаясь. В результате, после такой инвентаризации, начинаем себя лучше чувствовать, потому что у нас есть такие зоны, которые мы и в течение всей жизни не замечаем. Добавлю, что момент смерти – это принудительное разотождествление, нас взяли и вырвали из трёх тел, тогда-то мы их и чувствуем, но уже поздно. Мы убираем слепые зоны и пропитываем своё тело Энергией и Сознанием. Тело отвечает благодарностью.

Если же вы периодически просматриваете всё своё тело, то вы в рабочем порядке «в курсе ситуации». Как если бы человека, ни с того ни с сего, радикулит прихватил. Это значит, что не уделял он телу достаточно внимания. Или другие моменты. Тело вас отблагодарит. Это наиболее востребованная часть Крия Йоги в современном мире. Люди занимаются Крия Йогой, чтобы хорошо себя чувствовать. Это совершенно гениальная Йога. Во-первых, вы выполняете все заложенные в вас движения, просматриваете тело, и волей - неволей исправляете. Но это не конечная цель Крия Йоги. Это побочный эффект более

глубинного действия, это действие называется самопознанием. *В Крия Йоге предлагается разотождествлением достигать самопознания.*

Крия Йога – очень серьезная система. Это не просто движения руками и ногами. Некоторые считают, что это вариант аэробики, гимнастики. Внешне, действительно, движения похожи, но это принципиально другая система. *В первую очередь, она занимается нашими мыслями.* Она и тело держит в хорошей форме, но она позволяет нам прервать поток наших негативных мыслей.

В человеке нет Энергии боли и страдания. Этого нет в принципе. Как тень – это отсутствие света, точно также нет и боли. Понятие «боль» в природе отсутствует. Тем не менее, мы каждый день сталкиваемся с какими-то вещами очень приятными и не очень приятными. Так вот, то, что мы называем болью – это всего лишь использование нашей собственной Энергии наслаждения против нас. Безусловно, механизмы ее реализации очень сложные. На биологическом уровне более жесткие, на ментальном уровне более отслеживаемые. Но по большому счету, мы сами генерируем негативную мысль, мы сами даем ей Энергию, эта Энергия начинает нас подавлять, и мы сами финансируем своего противника. Надо порвать этот порочный круг, иначе ни о каком самоконтроле, ни о какой стабильной психике, ни о какой медитации и речи быть не может. Тем более, если наша цель жизни – помочь как можно большему числу людей! Крия Йога лишает финансирования наших врагов в виде негативного мышлеобразования. Мы делаем Крия Йогу, учимся разделять мысли и эмоции и вдруг понимаем, что мысли можно поставить под контроль. Мы приобретаем способность чувствовать: вот сейчас в мою голову зайдет негативная или позитивная мысль, она где-то еще на подходе и пока не вошла. Мы приобретаем эту внутреннюю способность. *И раз вы поставите мысли под контроль, вы начнете осознавать, что ваше «Я» не является мыслью.* Это уже серьезный шаг вперед.

Бывают такие минуты, когда и на работе не ладится, дома поругались, никаких сил нет, выжат как лимон. Мы бы и рады демонстрировать оптимизм и не зависеть ни от чего

извне, но ощущаем бессилие. Так ведь никто и не говорил, что будет легко. Для этого мы должны иметь запас Энергии. Поэтому, занимаясь Йогой, мы еще накапливаем внутри себя защитный потенциал, который срабатывает именно в такие моменты, когда все сразу навалилось. А у нас все равно есть избыток Энергии все это переиграть. То есть, это свобода.



Если же мы подвержены воздействию извне, мы ждем подходящих условий, ставим свое внутреннее состояние в зависимость от настроения знакомых, коллег, близких, то мы всю свою жизнь будем ждать того времени, когда же мы, наконец, начнем веселиться?! А у нас не такая долгая жизнь, чтобы тратить время на ожидание счастья. Поэтому ***мы должны смотреть на все с позиции силы. Но эта позиция может быть только в том случае, когда наше физическое тело находится под контролем, наш разум нам подконтролен и причинное тело также нам подчинено. И плюс запас праны.***

Вот мы сталкиваемся с какой-то негативной ситуацией. По большому счету, это наша отрицательная карма. Когда-то мы кому-то должны были или поругались со своей подружкой, а теперь это пришло к нам как карма. Мы должны. Поэтому, с одной стороны, демонстрируем полнейшую независимость собственной жизни от внешних факторов, с другой стороны, любим их. Тех же коллег по работе – уважаем. То, что эта

негативная ситуация произошла, говорит о том, что мы должны были расплатиться за свое, вероятно, хамское поведение в прошлом. Поэтому некий избыток Энергии нужен, чтобы расплатиться за свою негативную карму.

На нас дуются, а мы, наоборот, идем навстречу, говорим, как все замечательно. Или коллега воспринимает нас негативно, а мы его – позитивно. Для этого нам нужен избыток праны. Поэтому знайте, если мы сталкиваемся с чем-то отрицательным, то это наша собственная карма. И наша задача – подарить Энергию. ***Всегда есть возможность улучшить свою жизнь, как-то повлияв на ситуацию.***

Мы не знаем, какая была у нас карма. Поэтому нужен избыток праны. Крия Йога как раз дает нам этот избыток. Как только мы поставили физическое тело под контроль, тонкое тело в виде мыслей и эмоций и причинное тело, в виде вот этих метаний настроений, то четвертое, что у нас образуется – это избыток праны. ***Прана – это монета жизненной силы. Мы можем тратить ее во всех жизненных ситуациях, когда мы что-то должны. Обратите внимание на то, что все эти четыре фактора находятся в одном флаконе Крия Йоги.***

Поэтому, когда Крия Йогу пытаются свести исключительно к аэробике, к динамической гимнастике, это смешно. Это всего лишь внешнее проявление, как у нас руки и ноги двигаются. Важно то, что Крия Йога позволяет нам познать собственное «Я», поставить под контроль все три тела и направить жизненную Энергию. ***Если вы делаете Крия Йогу с пониманием этой философии, то вы не делаете ошибок и получаете гораздо больший результат.***

Криями мы устраним, сжигаем кармы. Фактически мы перестраиваем всю свою жизнь. Занятия Крия Йогой меняют ее, меняют наше отношение к одному, другому, третьему в жизни. Без практики невозможно достичь результата. Только практикой постигается смысл Крия Йоги – Йоги действия.

Можно сколько угодно говорить о чудесных свойствах Крия Йоги, но если вы реально не будете делать упражнения, грош цена словам. Пройдет месяц, второй, третий, вы будете практиковать Крия Йогу и вдруг поймете, что ощущения

от Крии и ваши собственные переживания открываются по-другому. Крия Йога вам откроется.

2. Крия Йога с точки зрения Аксиоматики Йоги

Любое течение Йоги не противоречит логике, оно сверхлогично, а сверхлогичность не противоречит логике. Поэтому к любому учению в Йоге сначала надо подходить логически, но затем по мере продвижения, вы сами не заметите, как подойдете к сверхлогике. Поначалу это будет казаться чудом. На самом деле никаких чудес нет, есть более грубые и более тонкие законы. Поэтому Крия Йога опирается на достаточно сильную и стройную Аксиоматику. В дальнейшем любое положение выводится в рамках логики. Есть некоторые изначальные аксиомы, они бездоказательны и даны нам как подарок. Но они так хитро даны, что во время занятий мы выходим на такой уровень сверхлогичного, что начинаем понимать, почему были даны именно эти аксиомы:

1. У каждого из людей есть высшее Я. Это высшее Я абсолютно свободно, оно ни от чего не зависит, у него есть проявление, это проявление называется прана. А в дальнейшем оно проявляется в нашей Вселенной двумя гранями – Энергией или Сознанием.

2. У каждого из нас, наши отдельные Я равновелико грандиозны и равновелико запредельны. То есть, наши высшие Я, Атмы, у всех одинаково велики. В этом смысле нет разницы между йогами, нами - обычными людьми и примитивными людьми нашего общества.

3. Сумма отдельно взятых Я существует не сама по себе, а на очень высоком уровне сливаются, мы имеем некое универсальное Я – Абсолют. Все мы частички этого Абсолюта.

4. Наше Я, несмотря на свою свободу, считает себя своими проявлениями, праной, или Сознанием и Энергией. Это приводит к тому, что этим определяются наши действия и результаты наших действий.

Каждый из нас ощущает Сознание и Энергию, это то, что никто не отнимет. У каждого из нас есть представления о самом себе, ощущение себя, есть тело, через которое эти ощущения действуют. Крия Йога поясняет, что есть наше тело, которое мы получаем от родителей, а наше Я вселяется в него, как если бы жилец вселился в новую квартиру и начал там жить. А это тело оно не случайное тело, оно полностью определяется нашей кармой. Кто-то говорит: «хочу узнать какая у меня карма, хотя бы в самом грубом приближении». В самом грубом приближении разденьтесь и встаньте перед зеркалом – вот вам ваша карма. Но это карма только на физическом уровне. Это уровень самый видимый, самый осязаемый, с ним проще всего работать и Йога этим пользуется. Если бы было ментальное зеркало, то вы бы уже увидели свою карму на уровне тонкого тела. Это более пугающее зрелище, нежели вид вашей кармы на физическом уровне. Потому что на физическом уровне вид вашей кармы более приятный, нежели вот этот конгломерат страхов, неуверенности, глупости. Если бы было ещё третье волшебное зеркало, показывающее наше причинное тело, и мы бы взглянули в это зеркало, то там бы нас ждало ещё большее разочарование.

Потому что вне зависимости от нашего физического и тонкого тела, есть моменты, которые в нас запрограммированы – это страдать в любых условиях, вот такая глубинная установка может быть на уровне причинного тела. Страдать при любых раскладах. У вас может быть совершенное тело, совершенно ясный и чистый разум, но если есть вот этот отпечаток на тончайшем уровне страдать, ничего не будет приносить удовлетворения. Это тот случай, про который пишут в газетах, что миллионер, у него всё было, ни в чём себе не отказывал, а потом от скуки покончил жизнь самоубийством. Говорят, что это от психоментальных проблем. Да всё это выражается на психоментальном уровне, но тогда для этого существуют психотерапевты, только не особенно они помогают. Есть такие проблемы, которые ментальными тренингами и курсами не решить. Это уровень причинного тела, один из самых страшных и суровых. Это самая неприятная часть.

Всё это наша карма и то, какое тело мы получаем, обусловлено нашей кармой. Закон действия кармы очень сложный. Дефекты нашего тела - это не наша вина, а наших родственников скорее. Они не тренировали своё тело, спортом не занимались. Сравните культ тела в Древней Греции и аморфное отношение к телу в ту же эпоху в других странах. На самом деле, после смерти в предыдущей жизни мы ищем себе подходящих родителей для этой жизни, и, получаем тех родителей, которых заслуживаем, наши родители получают того ребёнка, которого заслуживают. Наши родители определяются нашей кармой, а не чьей другой. В течение нашей жизни мы делаем какие-то дела, соответственно получаем какой-то результат. Результат этот отражается в виде места нашего рождения, тела, условий жизни, продолжительности жизни, так как болезни также зависят от кармы. ***Винить никого нельзя, всё, что мы имеем, мы заслужили.*** Только этот «процесс формирования кармы» был растянут на многие жизни.

Мы имеем наши тела: физическое, тонкое, причинное. Наше тело из жизни в жизнь сформировалось, а наши Энергия и Сознание оживляют его. В дальнейшем, когда мы живём в теле, которое нам досталось от родителей и которое было оживлено нашими Энергией и Сознанием, мы начинаем с ним что-то делать: тренировать, физически, умственно, или йогически. Если мы подняли в течение жизни своё тело до какого-то физического уровня, потом тело умерло, то в следующей жизни мы получим тело никак не хуже. В этом справедливость кармы. Если мы и получим тело немного хуже, чем оставили, то в нас есть потенциал в течение короткого времени его подогнать под тот уровень, который оставили.

Карма вещь сложная. В том плане, что нельзя точно сказать, что мы будем страдать или наслаждаться за всё, что сделали. Бывает и такое, что человек занимаясь Йогой и очищаясь, получает удовольствие. Был слабый и хилый, а стал сильный и здоровый.

У нас есть комок тел, через которые действуют наши Сознание и Энергия, она же прана. Наши Сознание и Энергия, это проявления нашего Я, которое сверхмогущественно, и

находится в состоянии высочайшего счастья. Это его высшее состояние, без допинга внешнего, **СамЧитАнанда**. Наше высшее Я по ошибке считает себя этими проявлениями, наше Я считает себя этими телами. Это та база, с которой начинается Крия Йога. Это данность. Данность, что мы считаем себя своими телами, данность, то, что мы получили эти тела согласно нашей карме, данность то, что мы можем что-то делать с этими телами. Данность в том, что наше Я не считает себя тем, чем является на самом деле, а считает себя своими проявлениями. Телу хорошо, Сознанию и Энергии хорошо, а наше Я считает себя Сознанием и Энергией, и наше Я тоже радуется. Вдруг, наше тело заболело, Сознание и Энергия оперируют через тело более тускло, наше высшее Я чувствует себя не очень хорошо, так как Энергия наслаждения, которая проходит через тело, ущемляется, тело поджалось, наши естественные проявления сталкиваются, наше тело ощущает боль.

Что с этим делать? Как результат, это страдание, это недовольство собой. Мы что-то делаем с собой, а нам говорят, что тренироваться не надо. Раньше человек больше ходил пешком, а сейчас сел в метро или в автобус и поехал. Раньше надо было приложить массу усилий, чтобы приготовить еду, а сейчас пошёл в гипермаркет, купил что-то, поел, и посуду даже мыть не надо.

Тут наступает определённый кризис. Ведь наши тела формировались из жизни в жизнь, чтобы мы их напрягали. Вдруг раз, условия жизни поменялись, и мы перестали их напрягать. А в телах было заложено, что тело должно двигаться. Если в течение дня тело не наберёт определённого количества телодвижений, если ментальные способности не будут поставлены перед каким-то вызовом, а нашему разуму требуется постоянно поставленная задача, жёсткая задача, которая требует решения. Разум требует тренировки. В древности это требовалось, чтобы выжить, а сейчас у нас убрали эту задачу. Включай телевизор, и тебя будут развлекать, по принципу «в Багдаде всё спокойно». Получается, что изменения условий жизни, или смена образа жизни, приводит к тому, что конгломерат наших тел перестаёт работать, а как следствие наши проявления не могут

светить через наши тела. Это приводит к болезням, депрессии, чёрной меланхолии, которая доводит людей до самоубийства. Это определяется нашей кармой. Перестаньте заниматься своим телом и не за горами физические недуги.

Если бы наше высшее Я себя осознавало, то такого не было. Если бы наше высшее Я утвердилось в самом себе, и своей праной оно бы перестроило любую ситуацию. Этим объясняются чудесные способности йогов, вплоть до того, что йог может на глазах перестроить своё тело. Потому, что он осознаёт самого себя, а его проявления, это его инструмент. Он способен разотождествиться со своим Сознанием и Энергией, и они полностью под его контролем. Наши Сознание и Энергия, очень могущественные инструменты, не ограниченные временем, и они могут на глазах перестроить тот «домик», через который они проявляются. Могут делать чудеса с телом, исцеляться от смертельных ран. Йогин умеет использовать прану. Мы с вами не осознаём себя, а осознаём себя своими проявлениями, а проявления светят через тело. Это значит, что мы считаем себя своим телом, то есть, вцепились в него мёртвой хваткой. То, во что мы вцепились мёртвой хваткой нельзя починить. Вы чините часы, их надо положить отдельно, осмотреть, винтики подкрутить, а вы схватили их в руку и не отпускаете. А других рук у вас нет. Сознание и Энергия это как наши две руки, которыми мы держим наше тело, и если бы мы отпустили его, мы смогли бы что-то с ним сделать. Это лихорадочное существование не позволяет нам ничего осуществить.

Тут есть положительный момент, он заключён в эволюции. Как результат неведения, возникают глупые проявления, такое как *тамас* – глуповатое и запутанное. **За тамасом приходит боль.** А боль заставляет нас шевелиться, хоть что-то делать. Так или иначе, плохие условия жизни заставляют нас шевелиться, и если мы шевелимся нужным образом, то мы пытаемся избежать очередной боли, мы формируем свои тела. В этом смысле Крия Йога и Карма Йога абсолютно не противоречат теории Дарвина о естественном отборе. Выживает тот, кто сильнее, двигается быстрее. Тело более развито, а как следствие, дети не случайно определяются кармой. Если ты

граф или князь, то является ли гарантией, что и дети будут, как говориться, белая кость, голубая кровь? Ответ на этот вопрос очень сложный, с одной стороны – да, а с другой стороны – нет. Да, потому что согласно закону кармы, откуда взялись все эти князья, графы, ведь были когда-то действительно самые достойные, у самых достойных кармически не могли родиться недостойные. Но когда эти недостойные стали творить непогрешения, то могло быть, что в семье достойного человека мог родиться недостойный, всё перемешалось. Всё идёт по жёсткому закону эволюции, если ты остановился на пути, то тебя либо сносит, либо тебя тянут за волосы. Всё это вместе вылилось в пессимистические философские подходы, основанные на том, что весь мир полон страданий, нет ничего хорошего.

Йога так не считает, Йога говорит, что мир непонятно какой. Но если, ты не хочешь идти сам, тебя будут тащить за волосы, или тебя сотрут с лица земли. Это попытка того же Дарвина описать этот закон с внешней стороны. ***Внешняя сторона всего лишь отражение внутренней стороны, которая необходима для понимания Крия Йоги, и Йоги вообще.*** И заключается она в том, насколько мы отождествляем себя с тем, чем мы не являемся, или насколько мы разотождествляем себя с тем, чем мы не являемся, и у нас появляется инструмент, чтобы управлять этим. Нужна некая точка опоры. Вся наша предыдущая и настоящая жизни основаны на том, чтобы найти такую точку опоры, которая бы не зависела ни от каких внешних признаков, опереться на неё и, как бы, вытащить свой «хвост», погрязший в проблемах. С точки зрения Аксиоматики, у вас Энергия и Сознание, вы себя считаете Энергией и Сознанием, они пропитали ваше тело. Вы считаете, что вы есть ваше тело. Если мы считаем себя своим телом, мы им занимаемся, мы его всячески бережём, но это состояние близко к состоянию животного, то есть, как только появляется опасность, мы как заяц даём стрелочка. У нас есть тело, мы его должны совершенствовать, и это и есть тот естественный отбор, о котором писал Дарвин. Хотя современная наука шагнула в этом вопросе дальше Дарвина.

Этим объясняется тот факт, что у животных и у диких людей проблем с телом нет, потому что тех, у кого были проблемы

– съели. Говорят, что в старину дома строили лучше. Да нет, господ, строили и строят одинаково, только до наших дней дожили только те, что были хорошо построены. Если вас не съели, вы должны отработать тело, и вы отработываете то тело, которое способно выжить, что предполагает, что вы в течение дня должны сделать определённое количество движений. Наше тело создано так, что оно должно делать какое-то определённое количество движений в день. Это заложено по умолчанию. Иначе бы мы не прошли определённый этап эволюции. В этом смысле наша карма заключается в том, что мы должны двигаться. Не будем двигаться, будут проблемы.

Рано или поздно живое существо выходит на новый уровень. Оно начинает понимать, что оно не тело. Он скорее мысли и представления. В большей степени это проявляется у людей разумных. Опять же, у естественного отбора есть определённая высшая планка. Как только мы взяли от тела всё, что могли, конкурентное преимущество идёт уже за счёт разума. Человек как *homo sapiens* среди животных, не знает себе подобных. Причина этого в том, что стал развиваться разум, разум провоцирует, то, что человек перестаёт считать себя телом.

На уровне Крия Йоги получается следующая картина. Наши Сознание и Энергия, которые светили через наши три тела: причинное, тонкое и грубое физическое, взяло и втянулось в себя. Какая-то часть продолжает светить через физическое тело, а как говорят учёные, где-то на уровне подсознания, мы всё равно продолжаем считать себя телом. Это остро проявляется, когда приходит та или иная болезнь. Умом понимаешь, что ты не тело, а тебя так скрутит, что даже мыслей в голове нет. Но если тело здорово, то какая-то часть выходит из-под власти физического уровня и уходит под власть тонкого уровня. Мы начинаем ощущать самих себя больше в категории «я мужчина», или «я женщина», у меня есть какие-то качества. Мы в большей степени начинаем жить либо прошлым, либо будущим, в то время как человек на грубом уровне живёт настоящим. Лозунг «здесь и сейчас», это лозунг, по которому мы уже жили, когда были дикими. Есть еда, мамонт, подружка и пещера, всё – радость. Никаких неразрешимых вопросов «быть или

не быть», никаких метаний. В дальнейшем, эволюция заставила нас развить разум, а с точки зрения Крия Йоги, мы разотождествились с телесным уровнем, и перешли на тонкий. Мы с вами где-то на этом уровне и застряли. Как учит нас Йога вообще, и конкретно принцип «за тамасом следует боль», приходят другие раздражители, которые заставляют нас шевелиться. Эти раздражители оттачивают наш разум. Но так как разум принадлежит, грубо говоря, к области тонкого тела, и оно также пропитано Энергией и Сознанием, исходящим из нашего Я, а мы считаем себя Энергией и Сознанием, и они целиком и полностью пропитывают наши ментальные структуры, они же нас и порабащают на уровне этих самых ментальных структур. Мы начинаем считать себя разумом. Нам он нравится. Почитайте философов эпохи Возрождения, просто гимн разуму! По сравнению с эпохой средневековья, это казалось чем-то светлым. Отсюда поговорка «у нас нет Бога, кроме разума».

Разум и все структуры разума, это такие же структуры, как и наше физическое тело, сделанные из более тонкой материи. Если мы считаем себя этими структурами, то это всего лишь вопрос времени, когда начнутся депрессии, огромное количество страданий, то есть то, что мы наблюдаем у современного человека. Это вызвано его неудовлетворённостью жизнью. Хотя с точки зрения древнего человека, мы с вами, как сыр в масле катаемся. У нас есть жильё, еда, но мы на эти все блага начинаем смотреть по-другому. Это и есть самый печальный и жёсткий из промежутков эволюции, который мы на данный момент и переживаем. Мы считаем себя разумом, наша жизнь и наши предпочтения заставляют наш разум быть более отточенным. Мы учимся, чтобы потом получить более оплачиваемую работу, к примеру. Поэтому разум отточен очень хорошо. Всё, вы преуспели, у вас не конкурентов. У вас настолько отточен разум, что если вам нужен миллион, вы тут же знаете, как его добыть. Или вам нужна нобелевская премия. Вы идёте в науку и делаете открытие. У вас отточен разум, и надо бы радоваться. Но не всё так просто. Чем больше отточен разум, тем в больший пессимизм он скатывается, тем больше он понимает, что его жизнь висит на волоске. Любой микроб, стечение

обстоятельств, может его убить. Есть осознание страха смерти. Если разум не очень развит, то смерть видится на отдалении. Древний человек убежал от тигра и радуется, а о будущем не думает. Представьте себе, что вы убежали от маньяка, но завтра он опять будет бродить где-то там же, а вам по этой дороге каждый день домой возвращаться. Вы что, будете спокойно спать? Да, вас эта мысль убьёт больше, чем все эти маньяки. Включается механизм саморазрушения. Разум, который мы отточили, но он не является отдельным инструментом, а в лучшем случае самим собой, то жизнь мгновенно становится невыносимой. Как результат, человек начинает понимать, что выжить только с позиции разума очень тяжело. Каждый день – это риск. Если человек богатый, у него начинается паранойя на безопасность и чистоту, нанимает себе охрану, вооружённую до зубов. Вдруг появляется какая-нибудь болезнь, которая давно на самом деле существует, и он параноидально начинает искать вакцину. Не дай бог он умрёт! Жизнь превращается в кошмар, и этот кошмар творит разум.

Мы сейчас находимся на этой стадии. ***Йога в целом, и Крия Йога в частности говорит о том, что нам надо сделать прорыв. Мы должны разотождествиться и с разумом тоже. Уметь вытаскивать Сознание и Энергию из разума.***

Пока у нас развит разум, он будет нас всячески терроризировать. Пока у нас не развит разум, плохо, мы начинаем его развивать. Нам становится лучше. Мы победили животных в себе, недуги, болезни, изобрели современную технику. Но со временем вместе с осознанием этих достижений, человек начинает осознавать и ужасы этого мира. Поехал в машине, а разум кричит: «А ты знаешь, сколько было ДТП в это время с летальным исходом!» Вот так незаметно к этой бочке мёда добавляется ложка дёгтя. У соседей квартиру ограбили, а не будет ли твоя квартира следующей? Разум начинает отравлять нам жизнь. Поэтому во многих древних писаниях говорится о том, что «знание приумножает скорбь». Йога бы добавила, что это определённый этап эволюции. Подавляющее большинство ваших проблем запрограммированы в вас, они не ваши личные. Они запрограммированы тем, что вы имеете тело человека и

идёте именно этим путём эволюции. Также как не победить человека болезнь, пока он не отточит свой разум, не освоит науку, также как и не поймал бы в древности тигра, если бы у него не было разума. Сейчас мы стоим на этом пороге. Этот порог очень опасный, так как в эту ловушку будут попадаться умные люди. Глупые люди, которые живут «здесь и сейчас», есть такой лозунг, и он хороший только в том случае, если ты победил свой разум. Если же в разуме джунгли с дикими зверями, то этот метод не поможет. Он скорее низводит нас до уровня первобытного человека, у которого есть кусок мяса и он счастлив. «Здесь и сейчас» - только после победы над разумом. Никак не раньше.

Как следствие распространяются всякие пагубные тенденции - алкоголизм, курение, наркотики. Это попытка, хотя бы на время затмить разум, который превратился в тирана. Выпьет человек водки, вроде и хорошо, вроде и счастлив, а протрезвеет, все проблемы вернулись, да ещё и разум не доволен, много выпил. Это очень опасный, в плане развития переход, мы с одной стороны должны отточить разум, а с другой превзойти его. И выйти на следующий уровень. Если же нет, то людей как эпидемией будут косить пьяные драки, курение, наркотики и т.д.

Надо разотождествиться со своим разумом. Тут мы попадаем на более тонкий уровень причинного тела, с которым тоже придётся очень серьёзно работать. Это следующий этап, очень высокий, о котором сейчас не стоит говорить, всё равно не уловите. Но там та же модель поведения, как с грубым уровнем, с тонким ментальным уровнем. Нам надо вытащить своё Сознание и свою Энергию. Вот вы вытащили, хотя причинный уровень это уровень очень хорошего йога, который по воздуху летает и через стены проходит. Но суть одна и та же – разотождествиться с тем, чем ты не являешься, с телами, грубым, тонким, причинным, вытащить Сознание и Энергию из этих структур. Как только это происходит, вы получаете власть над всеми этими тремя структурами. С этой высшей позиции вы можете их менять в мгновение ока. Также как и во сне человек может что-то творить, не прикладывая к этому усилий, на этом уровне

без усилий можно управлять этим структурами. Йогу или йогине не надо думать постоянно, как сделать красивое тело, к примеру, если оно ему понадобится, достаточно просто волеизъявить «хочу». И забыть можно об этом, тело само подстроится. Конечно, есть определённые химические реакции, которые должны пройти, и которые требуют времени. Но на самом деле, больше ничего не надо. Надо разотождествиться и волеизъявить. Всё остальное сделают Сознание и Энергия. То же самое касается интеллектуальных способностей. Ну, не развиты они у вас, родились вы где-нибудь в деревне, где и школы не было. Вы хотите наверстать упущенное. Сначала комплексуете, что не заканчивали физико-математическую школу. Друзья, с точки зрения Йоги, чихать на всё это можно. Если поставите под контроль, очень быстро сможете наверстать упущенное. Перепрыгнуть.

Что происходит, когда мы научились вытаскивать из всех своих трех тел Энергию и Сознание, которые в чистом виде представляют собой прану? Это очень высокий уровень. Полшага до самой высшей точки в Йоге. Когда вы в чистом виде отождествляете себя с Сознанием и Энергией, а они не обусловлены никакими телами, это высочайшее состояние счастья, радости, ясности, бытия. Всё, что вы можете придумать положительного, всё, что найдёте в словаре русского языка, всё будет там. Ещё то, для чего и слов нет. *Последний шаг, согласно Аксиоматике Йоги, когда вы обращаетесь к источнику, к своему высшему Я и познаёте, чем являетесь на самом деле, все проявления «слетают» с человека, он утверждается в своём истинном Я, которое не нуждается в опоре, а само является опорой. Вы самопоглощаетесь в Я, и это самадхи без объекта, так как Я не является объектом. Как только вы достигли этого уровня, то тут есть разные интерпретации: вы начинаете понимать, что вы тождественны с Я каждого человека. Более того, сумма этих Я есть Абсолют, и вы тождественны с Я Абсолюта. Высочайшая вещь.*

Когда вы отождествляетесь с уровнем своего Я, у вас тут же пропадают враги. Враг, имеется в виду тот человек, с которым у вас есть какие-то противоречия и разногласия. Ты

становишься Я каждого, в том числе и Я своего врага. Касаться этого уровня мы сейчас не будем, я о нём говорю, чтобы вы поняли стройную логическую систему построения Крия Йоги.

Итак, у нас есть наше тело. Мы считаем себя своим телом, в той или иной степени, мы можем через это тело проявлять свои Сознание и Энергию. Мы можем с помощью тела что-то видеть, ощущать, мы можем что-то делать. Эти Сознание и Энергия с чем-то отождествлены, и нам нужно найти способ как разотождествиться. Можно дать более строгое описание тому, что называется ***Крия Йога – это метод разотождествления с тем, чем человек не является.***

3. Основные аспекты в Крия Йоге

В одном из вариантов перевода «крия» – это некое действие. В зависимости от контекста слово «крия» может переводиться как очищение, или то, что переделывает неправильно сделанное ранее, то есть исправление. Но для нас в этой Йоге наиболее важно понимание трех больших аспектов: физический, тонкий, тончайший – причинный и четвертый аспект это прана:

1. Непосредственно физический. То, что Крия Йога может нам дать физически.

С помощью Крия Йоги мы дистанцируемся от физического тела. Тем самым мы учимся им управлять и перестраиваем его так, как нам хочется. Любая фигура, все, что хотите!

2. То, что нам Крия Йога может дать в области более тонкой - в области наших эмоций, мыслей, переживаний, ощущений и, как следствие, раскрытие неких способностей, которые в Йоге называются сверхспособностями.

Уровень наших мыслей. Нельзя допускать, чтобы мысли сливались с эмоциями. Если мысль сольется с эмоцией, она накачается Энергией и станет таким паразитом, который от вас никуда не уйдет, пока не высосет всю Энергию. Мы должны поставить под контроль мысли, которые приходят и уходят.

3. Наконец, тончайший уровень – это уровень философский. Уровень, поднимающий человека на новую ступеньку

существования. В Йоге считается, что в теле людей мы также проходим эволюцию и нам следует перейти на следующий уровень существования – уровень причинного тела. Мы должны выйти на уровень причинного тела. Выход на этот уровень – это настоящая Йога.

4. Прана – высочайший невыразимый уровень.

4. Крия Йога как способ познания высшего «Я»

Крия Йога это очень глубокая практика и смысл ее заключается в следующем: с помощью Крия Йоги мы познаем свое «Я».

Каким образом? Надо попробовать все то, чем «Я» не является и отбросить. Как определить, что является «Я», а что не является? Экспериментировать. Поэкспериментировали, поняли, что какая-то часть – не наше «Я» и отбросили. Таким образом, мы постепенно отбрасываем все лишнее.

Первый уровень – уровень физического тела. Это уровень ознакомления. Сперва мы изучаем Крия Йогу. Конечно, когда мы только изучаем – тяжело делать крию. Считается, что мы просто знакомимся с Крия Йогой не раньше, чем сделали сто восемь полных крий, каждая по полтора-два часа. При каждодневном занятии это затягивается на три-четыре месяца. Дальше идут наработки. После сто восьмью раз Крия Йога делается на автопилоте. Вы начинаете делать, закрыв глаза, и открываете, когда закончили, то есть вы забываете про свое тело. Тело само по себе, вы сами по себе. Вы будете себя ловить на мысли, что только вы начали делать Крия Йогу – все, закончилась Крия Йога, вроде бы, вообще ничего не делали, вроде бы она сама прошла. Это очень хороший знак. **Если вы забываете о времени при выполнении Крия Йоги – вы идете в правильном направлении.**

Таким образом, человек понимает, что он является не физическим телом и не мыслью, что ваше тело не есть ваше «Я». Почему? Потому что вы забыли о нем. Тело само двигается, а вы в стороне от своего собственного «Я». Тело двигается как в

танце, а вы за ним наблюдаете. Из этого можно сделать вывод, на своей шкуре осознать, что наше тело не является нашим «Я». Но осознать мало. При всем этом делается совершенно уникальная вещь: мы вытаскиваем свои Сознание и Энергию, выходим из обусловленности нашего тела, и оно перестает воздействовать на наше «Я».

Такие понятия, как голод, жажда, плохое самочувствие у людей, которые занимаются Крия Йогой либо отсутствуют, либо легко лечатся. Стоит им только сделать комплекс Крия Йоги, приходит радость, веселье. Почему? Физическое тело становится под контроль. Мы понимаем: наше тело – не есть наше «Я», мы выходим из своего тела и мы управляем им. Не оно нами управляет, а мы им управляем. И это получается за счет Крия Йоги.

Когда мы находим внутреннюю гармонию, внутренний резонанс выполнения крий, то приходим к тому, что мы забываем о своём физическом теле, и как следствие вся лишняя Энергия вытаскивается и остаётся только жизненно важная часть и та, которая необходима для перестройки внутренних структур. У вас сейчас тела, доставшиеся от родителей, и вам каждый день нужно набрать определённое количество движений, если не наберём, начнутся проблемы со здоровьем. Делая Крия Йогу, вы набираете это количество движений. Но есть ещё другая сторона. Вы перестраиваете структуры своего тела, и в будущем, при достижении совершенств, вам не будут нужны эти движения.

Если вы занимаетесь Крия Йогой, то перестраиваете своё тело таким образом, что вы находитесь на очень высоком физическом уровне, даже если вы не занимаетесь Йогой. Это, так называемые, *сиддхи* в Йоге. Занимаетесь вы, не занимаетесь, вы всё равно прекрасно себя чувствуете. Все преподаватели Йоги прекрасно себя чувствуют. Они уже своё отзанимались и вышли на новый уровень. У них перестроились структуры организма. У нас – ещё нет. Мы ещё находимся на первом уровне, Энергия тратиться на то, чтобы перестроить тело так, как надо, и на то, чтобы дать необходимое количество движений каждый день и устранить задолженность, которая

накопилась. Крия Йога в этом смысле подарок, это очень хорошо сделанная Йога.

Второй уровень – уровень тонкого тела. Дальше начинаем исследовать. Хорошо, наше тело не является нашим «Я», что же является нашим «Я»? Может быть, мысли, чувства, ощущения? Мы делаем Крия Йогу, мысли приходят и уходят, иногда всякая чушь в голову лезет, иногда, действительно, какие-то открытия, иногда какая-то ситуация во время Крия Йоги разворачивается и показывается совсем в другом свете. За счет Крия Йоги, это ее очень полезное свойство, можно заставить хорошо работать разум и найти решение какой-то трудной задачи. ***Мысли приходят и уходят, и наша задача – не цепляться за них.*** Со временем мы начинаем замечать, что мысли приходят и уходят, но они нас меньше цепляют. Это приходит, если мы достаточно долго занимаемся Крия Йогой. В итоге, при правильном выполнении Крия Йоги, мы начинаем замечать, что смотрим на собственные мысли, не вовлекаясь в них. Если мы долго занимаемся Крия Йогой, то мы разрываем эту связь между возникновением мыслей и возникновением эмоции, мы разделяем мысль и эмоцию. Вот приходят всякие мысли – чушь, гениальные, но как только в эту мысль зацепилась крючком эмоция, все эта мысль впилась в эмоцию, начинает вытягивать из нас Энергию. Сама же мысль раздувается как гигантская пивка. Это чувство ревности, чувство подавленности, мания преследования, мания, что нас никто не любит. Это страх, это неуверенность – словом, весь гигантский спектр, от которого страдает современное человечество, происходит именно по такому механизму. Сама по себе мысль, какая угодно может прийти. Мысли сами по себе нейтральны. Страшная вещь, когда мысль присоединилась к эмоции. Надо как-то блокировать, надо как-то вставить клин между мыслей и эмоцией.

И вот Крия Йога со своими монотонными, повторяющимися упражнениями, как раз и является той вещью, которая разделяет мысли и эмоции. Мы делаем Крия Йогу, и вдруг пришла мысль. Наше первое движение – присоединить эмоцию, эмоция начинает уже потихонечку присоединяться. Но мы делаем Крия Йогу и не выйдем из Крия Йоги до тех пор, пока

не сделаем ее полностью. Мысль подождет. Обычная наша реакция – вскочить и побежать делать свои дела, а тут нет – мы продолжаем монотонно выполнять крию. В результате мы выигрываем промежуток времени, потом идет эффект разъединения и все. Мысли сами по себе, эмоции – сами по себе. И вот как только мы методом Крия Йоги достигаем этого искусства, мы ставим под контроль все мысли. Поставить под контроль мысль можно лишь только, если она лишена эмоции.

Весь спектр мыслей, которые нас угнетают, подавляют, делают рабами неуверенности в себе, работает только лишь, если эти мысли подключены к источнику нашей жизни. Если же подключения нет, мысли сами собой отваливаются.

Итак, вы забываете про физическое тело, перестраиваетесь, и всё ваше Сознание и вся ваша Энергия уходят в область ваших чувств, мыслей, эмоций, воспоминаний, ощущений. Вы проваливаетесь в них, они вас захватывают и несут. Они естественно приходят, они вращаются вокруг вас, интересные и не очень и ваши планы. Как правило, всё начинается с бытовых мыслей, которые и так каждый день у вас в голове. Они возникают в очень обострённой форме. По сути дела, вы вынесли Сознание на более тонкий уровень, а он повторяет физический, вы начинаете двигать структурами вашего тонкого тела. Приходят какие-то ощущения, воспоминания ощущений. Это целая фантазмагория мыслей, чувств, воспоминаний. Это очень хороший уровень в Крия Йоге, если вы этого достигаете. Это значит, что вам удалось более или менее разотождествиться с грубым телом. ***Для этого вы должны найти свой ритм, резонанс. Природа этого резонанса очень важна, так как это некое сопряжение грубого, тонкого и тончайшего тел, которые друг с другом соединено «пружинками». Если вы попали в этот резонанс, то вам удаётся выйти на тонкий уровень. Достичь этого резонанса можно, только если есть гармония.*** Боль или какие-то неприятные ощущения с выполнением Крия Йоги, и гармонией не имеют ничего общего, поэтому во всех трактатах по Крия Йоге сказано, что если есть боль, то нет крии. Это типичная ловушка для тех, кто начинает

заниматься Крия Йогой, они считают, что чем сильнее они будут махать руками и ногами, тем лучше. На самом деле, всё это имеет косвенное отношение, движения нужны для того, чтобы поймать гармонию.

Допустим, мы нашли наш ритм, который может меняться как нам приятно, со временем мы забываем про тело. Следующая стадия, когда вы погружаетесь в свои мысли.

В первую очередь всплывают все проблемы. То, что вас мучает в этот период жизни, начинает себя проявлять. Ментальные структуры тела начинают приходить в движение, это когда просыпаются или засыпают органы чувств, ощущения. Они в свою очередь могут возникать или исчезать с теми мыслями, с которыми они были ассоциированы. Допустим, у вас тот или иной орган чувств проявился при той или иной мысли. Соответственно, это же самое ощущение вытаскивает ту же самую мысль. Поскольку, у каждого история своя, разные ощущения вытягивают разные мысли, положительные, отрицательные, пугающие, вдохновляющие. Тонкое тело приходит в движение, и начинается крия на тонком уровне, а физическое тело при этом продолжает делать крию на своём уровне. Этот процесс, в котором уровни базируются один над другим, пока первый не запущен, второй не начнётся. Главное, чтобы первый был отработан более или менее, нюансы сопряжения бывают разные, но логика такая.

Мы вытащили Энергию и Сознание из грубого тела, теперь её излишек находится на уровне тонкого тела. По этой причине все эти мысли и эмоции просыпаются. У нас появился лишний ресурс. Тут вступает в роль наша карма на ментальном уровне. Начинают всплывать те мысли или ситуации, которые в первую очередь могут быть сопряжены с какими-то трудностями, проблемами, неприятными состояниями. Подобно тому, когда только начинаешь крию на физическом уровне, карма всплывает в виде боли в руках, ногах. Руки, ноги устают, отдышка. Друзья, ваше нетренированное тело – это ваша карма. Карма – это не что-то запредельное, карма для каждого из вас что-то ваше личное. Это ваше нетренированное тело, какие-то недоработки. Токсины в крови являются вашей негативной кармой.

Сам по себе токсин не хороший и не плохой. Но в вашем конкретном случае это может стать вашей негативной кармой. Вы должны понимать, что карма это понятие тонкое, это не что-то осязаемое. Это ситуация или явление, которые порождают следующие ситуации и явления. Ваши нетренированные мышцы сопротивляются, когда вы начинаете делать Крия Йогу, к примеру. Здесь та же самая ситуация только на ментальном уровне. Тут всплывает эмоция, приходят соответствующие мысли, мысли видят, что много Энергии, и как пиявки начинают этой Энергией питаться. Человек делает Крия Йогу, а на умственном уровне целая жизнь разворачивается, семейные проблемы, склоки, неприятности на работе, как во сне красочная картина, наполненная эмоциями. Дело может доходить до того, что человек будет вспоминать о каких-то провалах. В других обстоятельствах человек начал бы вести себя неадекватно, а тут спасительное действие оказывает физическая крия. Она человека как ребёнка в люльке держит, она не даёт ему выпрыгнуть. Человек вспомнил, как кто-то его вчера оскорбил, если бы в обычном состоянии он об этом вспомнил, то схватился бы за телефон, наговорил бы гадостей обидчику, или ещё как-то себя проявил. Но его как в колыбельке держат движения.

Бывают и другие ситуации, когда бился три недели над решением задачи, тут вдруг в Крия Йоге открылось, хочется побегать, записать решение, а Крия Йога не даёт, сначала закончи – потом запишешь. И в этом спасение.

Получается, что внутренняя структура тоже приходит в некую вибрацию. Некая крия на уровне тонкого тела. А так как много Энергии, то эти все мысли могут вырасти до колоссальных размеров, как пиявки, которые напитались этой Энергией. Мы начинаем разрушать границу между физическим и тонким, между эмоцией и сжатыми кулаками, когда мы готовы побегать и кого-то побить. На этой связке тоже есть карма. Та или иная ситуация на физическом уровне провоцируют эмоции, а эмоции провоцируют физическую реакцию. Это происходит молниеносно, бесконтрольно, и хорошо, если это нам служит. Как на Диком Западе были такие стрелки в вестернах, он сначала стреляет, а потом смотрит, в кого стрелял. Любая мысль или

эмоция и мгновенная реакция. Это хорошо на Диком Западе, а если такая реакция будет в цивилизованном обществе, например, он заподозрил человека в чём-то и тут же убил, это будет очень негативная карма.

Крия Йога помогает расцепить грубое с тонким. В следующий раз, если какая-то мысль сильно зацепит, и вас будет раздражать ярость, вы начинаете ругаться, бить посуду, как-то физически проявлять свои эмоции, а их часто очень тяжело остановить, вас несёт, а виной всему связка между телами. Идёт конгломерат процессов, Крия Йога позволяет это контролировать. Всплывают те же эмоции, а тело говорит: подожди, потом. Так происходит один раз, другой, и, постепенно эта цепочка слабеет. Затем она всё больше поддаётся контролю, а потом вы сможете расцеплять. Наконец, тот же момент в отношении тёмных зон на уровне тонкого тела идут те же процессы. Вам приходят мысли, иногда обычные, иногда совсем странные, иногда чудесные и захватывающие. Сперва, проявляются воспоминания грубых органов, но потом начинает проявляться что-то тонкое неуловимое, что и словами не выразишь. И как следствие, человек начинает постигать, как сделано тонкое тело, чакры, каналы нади.

Информацию об этом сейчас, где только не публикуют, даже в жёлтой прессе. Количество чуши, которую пишут о чакрах, уступает только карме. Как правило, это седьмая вода на киселе. Люди говорят об этом, но на самом деле ничего не знают, даже близко к этой теме не подошли. Хотя был первоисточник, с которого они всё это списали. Да, это знания Йоги, до нас оно сохранилось в очень чётком виде, в разделе Тантра Йоги. А ведь кто-то изначально всё это видел, рисовал, у кого-то же было видение внутренних структур. Сейчас очень много «видящих» в Москве развелось, разве что колдунов больше. Бог им судья, лишь бы вред не приносили. К сожалению, практика показывает, что часть таких «видящих» является психически больными людьми. Даже есть круги людей, где ты начинаешь говорить о чакрах, о каналах, им кажется, как будто ты матом ругаешься, неприемлемо в культурном обществе о чакрах говорить, а жаль, испачкали знания. Это не значит, что

за этим ничего нет. Это реальное устройство вашего тонкого тела. Как утверждает Крия Йога, рано или поздно возникает способность видеть тонкое тело. И ощущать каналы и центры, настолько ясно, что можно их зарисовывать. Но, то, что вы можете увидеть или воспринять может иметь настолько отдалённое отношение к нашему физическому зрению и к нашей физической геометрии, что споры с пеной у рта о цвете или форме чакры не имеют смысла, так всё это находится в параллельном пространстве. А человек всё это воспринимает и ищет что-то похожее из того, что он видел раньше. У каждого своё восприятие, поэтому в одном тексте по Йоге чakra красная, в другом – синяя. У людей, которые только начинают изучать Йогу, голова идёт кругом.

Ситуация третья – это невыразимо, все попытки изобразить будут неточными, но это можно пережить каждому. Йога призывает вас не слушать бредни про чакры всех этих «видящих», а они обычно видят что-то плохое, чтобы вы достали бумажник и заплатили за то, чтобы было хорошо. Всё остальное – это способ вас развести на трату денег при помощи зеркал, магических амулетов, обрядов и так далее. Они на этом зарабатывают деньги и деньги очень плохие. Очень мало они получают, поэтому, они голодные и злые, хватаются за первые уши, которые их послушают. Такие люди тоже нужны, как плесень нужна на мусорке, но у вас в квартире ей делать нечего. Неуместно. Не попадайтесь.

Если вы переходите на другой уровень, ваш ощущения становятся тоньше.

Тем не менее, у нас единое тело. Нельзя сказать, что грубое тело оторвано от тонкого, есть ассоциативные связи. Физическое повторяющееся действие приводит к тому, что приходят в движение внутренние структуры. Со временем, когда выполнение крии доходит до автоматизма, в одном и том же участке тела возникает теплота. Потом нервное возбуждение, потом очень тонкое возбуждение, словами описать его невозможно. Оно может приобретать разные оттенки, иногда приятные, иногда не очень, поглощённость тем или иным центром. Потом вы открываете истинное тонкое видение, своих

структур в первую очередь, и то, что вы там увидите, будет как в параллельном пространстве. Есть наше физическое пространство. Тонкое тело – это параллельное пространство, наложенное на грубое как проекция. Всё своё видение вы будете черпать из этого параллельного пространства. Это пространство мы даже описать не можем. Оно очень странное, там непонятная мерность. В нашем привычном пространстве есть длина, ширина, высота, ну ещё есть время, то, чем пользуются современные физики. Пятимерное пространство в голове не укладывается. Это пространство вы можете видеть, ощущать, яснее, чем вы видите глазами, у вас не возникает сомнений по поводу того, что вы видите. Вы пытаетесь как-то изобразить или описать видимое. В результате, рождаются рисунки чакр. У всех рисунки могут быть разными. Другой человек нарисует их по-другому, потому что у него ассоциативный ряд другой, связи с возбуждением того или иного центра другие, у него была другая история. В Тантра Йоге есть хорошее этому объяснение, что у каждого человека с каждым центром связано какое-то чувство, ощущение, прикосновение, осязание и так далее. Опыт у всех разный, и ощущения разворачиваются в обратном порядке от того, как мы их получали. Ощущения от пережитого и виденного у каждого своё, но «натыкаются» они все на одну и ту же тему. Есть центральный канал и есть центры, расположенные вдоль этого канала. Эти центры начинают притягивать Сознание, и, настолько сильно поглощают, что вы начинаете что-то вырисовывать. Но при попытке нарисовать это известными нам средствами, получаются очень сухие схемы, которые не имеют отношения к тому, что мы там переживали. Если вы услышите, что кто-то спорит о количестве лепестков в центре, о цвете чакры, значит, спорщики не понимают предмета спора.

Как только задействован этот уровень, вы начинаете переходить на всё более тонкие структуры. Тонкое видение будет для вас более реально, чем то, что вы воспринимали при помощи органов чувств, так как на тонком уровне всё острее. Наше грубое тело не может пропустить больше сигнала, чем в него заложено, также как ваш телевизор не может работать громче, когда он включён на максимальную громкость. Если

вы попытаетесь включить громче, у вас порвутся динамики, так как они не приспособлены к более громкому звуку. Так же и наши физические ощущения ограничены. Это касается и боли, и наслаждения. Если боль выше возможного, то наступит смерть от шока, если вы пытаетесь принести себе наслаждения выше планки, то вы как алкоголик, который всё больше и больше пьёт, а у него галлюцинации и белая горячка. Есть более чудовищный пример – наркомания, когда человек умирает от передозировки. Ему кажется, что сейчас хорошо, он введёт в два раза больше и ему станет в два раза лучше. Это не так.

На тонком уровне всё гораздо острее, и приятное, и неприятное. Вы приближаетесь к этому тонкому, как если бы он был в параллельном пространстве. Также как требуется много Энергии для перестройки физического уровня, также требуется много Энергии, чтобы навести порядок на тонком уровне. Разорвать все негативные ассоциативные связи, поставить под контроль проявление негативных чувств, и подойти к тому моменту, когда вы начинаете управлять разумом. Дело в том, что когда мысль попадает в разум, и мысль окрашена эмоцией, и, пока есть Энергия, мысль никуда от вас не уйдёт, пока есть эмоция. Она начнёт высасывать Энергию, всю до последней капли. Этим объясняется шизофренические проявления у людей.

Нам как-то надо расцепить мысль с эмоцией, если это не удастся сделать, вы никогда не поставите мысль под контроль. В этом спасительная лазейка – расцепить мысль с эмоцией, и только потом управлять эмоцией. Можно решить это в лоб, либо обходным способом. Крия Йога один из этих способов. Вас, как в колее, держат движения. Плюс у вас ограничение по времени: это один круг с силовыми криями, либо два круга с силовыми, вы всё равно будете ждать конца выполнения крии. Физически вы заняты. Вы стараетесь ровно относиться к мыслям. Они пытаются вызвать у вас эмоцию, а вы к ней безразличны, пришла – ушла. Вы перестаёте направлять на неё Энергию и Сознание, мысль не подпитывается. Крия Йога помогает облегчить этот процесс. Будет состояние, когда пришла мысль, холодком прошла дальше. Вы разотождествляетесь с эмоциями. Это гарантия того, что наступит состояние, когда вы ощутите

приближение негативной мысли. Вы стараетесь не думать об этом, не вовлекаться. На этой стадии можно мысль развернуть в сторону. Но как только будет задета эмоция, связанная с мыслью, мысль целиком поработит человека, и как пиявка начнёт увеличиваться, полностью высосет Энергию. В Крия Йоге есть лимит Энергии. Мысль хочет захватить всю Энергию, включая физический уровень, а тело занято выполнением крии, как в танце двигается. И тут ваши физические движения начинают перетирать в пыль эмоциональные составляющие мысли.

Во время курской битвы, в 42-43 году, один наш солдат танкист пробился в стан врага, где стояли немецкие самолёты, и передавил их танком. Если бы хоть один из этих самолётов поднялся в воздух, он от этого танка живого места бы не оставил. То же самое и с мыслями, пока они в воздухе, попробуй что-то с ними сделать, а как только спустились, всё с ними можно делать что угодно. Как сказано в трактатах, Крия Йога перемалывает нашу негативную карму, как жернова зерно.

Возникла мысль, эмоция, мысль присосалась к Энергии, начинает её выпивать, рано или поздно доходит до связей, когда тонкое тело связано с грубым, а грубому всё равно, оно продолжает свои движения. Как танкисту, давившему самолёты. Это краеугольный камень Крия Йоги, что можно многое из того, что относится к тонкому, сделать на грубом уровне. Были бы мы бестелесными существами, можно было бы радоваться, не надо кормить, ублажать, тонкие тела более живучие, но и более неуправляемые. На физическом уровне всё приобретает эффект ритуала. На физическом сделал, невидимыми нитями передалось на тонкое, и сделалось на тонком.

Физическое тело – величайшее богатство. Если подумаете о самоубийстве – степень вашей глупости будет просто фантастической, так как после этого вы останетесь без грубого физического, тогда бороться с этими навязчивыми состояниями вы не сможете, это будет ад. Кошмар, и нельзя проснуться.

Это очень важное действие Крия Йоги, оно делает чудеса, при попытке лечить заболевания, связанные с фобиями.

Итак, сначала мы поняли, что наше физическое тело не является нашим «Я». Затем, как только мы научились, или хотя

бы, отчасти научились управлять мыслями, мы начинаем понимать, что наши мысли также не имеют к нам никакого отношения. Мы сами по себе, а все наши умствования – сами по себе. Мы можем прекрасно жить и без умствований. Соответственно, если у нас в голове депрессивные мысли, и мы думаем, что не можем от них отказаться, потому что это венец нашей жизни. Мы считаем, что только лишь размышляя, мы живем. То тут *мы понимаем, что можно на время выключить разум, соответственно все наши депрессивные мысли отодвинуть в сторонку, а сами мы при этом не исчезаем. Более того мы продолжаем существовать, мы продолжаем все видеть, слышать, но на расстоянии держим свои мысли. Это серьезный шаг приобретения контроля над мыслями.* Вот если мы в Крия Йоге подбираемся к такому уровню, это считается хорошим уровнем.

Если быть последовательными, мы должны перейти на другой уровень. Тонкий уровень я вам только обрисовал, он настолько огромен, что людям, которые много лет занимаются Крия Йогой, этот уровень открывается всё больше и больше. Я не слышал, чтобы человек не поймал этого состояния. Те, кто поймали гармонию, и перешли на тонкий уровень, нашли там целый мир. У вас есть возможность им управлять за счёт коррекции физического тела, это как винтик, который помогает подкрутить. Это как в компьютере мышка или клавиатура отключаются, и даже самую простую операцию сделать невозможно, хоть экран царапай. Я должен был бы долго говорить про каналы и центры, у многих раскрываются творческие способности, в интеллектуальном плане получают хороший эффект, мощный рывок. Об этом можно писать книги, эта тема неисчерпаема.

Третий уровень – уровень тончайшего причинного тела. Так вот, как только мы овладеваем своим разумом, своими чувствами и смотрим на свои мысли словно издали, к нам приходит способность также поднять свой ментальный уровень. И, наконец, если эти два первых уровня мы прошли, мы вдруг начинаем вываливаться в ту область, которая называется причинным телом. Собственно говоря, как только физическое

тело поставлено под контроль, как только мысли поставлены под контроль, *как только человек начинает понимать, что счастье, источник наслаждения не снаружи, а внутри нас, он переходит на уровень причинного тела. Это качественно другой уровень – радости бытия.*

В этом отношении Крия Йога надеется, что все пройдет быстро. Но на самом деле, это наука, которая нам позволяет вести позиционную борьбу. Крия Йога уповает на то, что мы внутренние негативные состояния возьмем наскоком, но она также дает инструмент на случай, если наскоком не вышло. Потихонечку, день за днем. Это высший уровень причинного тела. Говорить о нем очень сложно. Вообще, *уровень причинного тела – это тело влюбленности, высшей радости, высшего счастья* или, наоборот, тело депрессии, подавленности. Именно причинное тело примагничивает негативные мысли. Негативные мысли приходят, соединяются с нашими эмоциями, и мы страдаем в депрессии. Эта негативная мысль могла бы и не приходиться, но наше причинное тело как магнит ее притягивает. Поэтому человек иногда чувствует, как сам притягивает какие-то неудачи, только плохое настроение – все вокруг начинает еще больше ему добавлять – это уровень причинного тела, очень сложный. Но деваться некуда. С ним тоже надо расправиться рано или поздно. Оно должно нам подчиняться так же, как и физическое тело. Со временем его надо поставить под контроль методами Крия Йоги.

Самая первая ступень, когда вы делаете Крия Йогу и потом приказом воли меняете свое настроение. Вот вы делаете Крия Йогу, забыли о физическом теле, мысли уже под контролем. Они приходят и уходят, вы не вовлекаетесь в них и вдруг вы себе говорите: «А теперь – радость!». *Наше «Я» - очень серьезный господин, у него есть очень серьезная плетка – это наша воля. Ничто не может ослушаться этой плетки.* Другое дело, что это не всегда сразу проявляется. Причинное тело должно, обязано сгенерировать состояние радости, спокойного настроения. Это первые шаги, когда мы только подходим к причинному телу. Но, безусловно, считается, что это только лишь начало, только лишь зачатки. Иногда бывает так,

что мы не до конца уровень физического тела отработали. Но это придет. Так же и мысли. Иногда мы умеем их ставить под контроль, иногда нет – иногда мы срываемся. Падений не надо пугаться, это закономерно, что иногда взлет-взлет-взлет и ошибка – не надо переживать, встали и дальше пошли. Как только все эти три тела поставлены под контроль, тут понимаем, что наше «Я» не зависит от этих трех тел. ***Мы сами по себе, мы - господа своего тела, своих мыслей, эмоций, чего угодно. Это называется свободой.***

Только после того как вы поставите под контроль свои мысли, эмоции, до определённой степени сможете контролировать разум, вы выйдете на новый уровень, уровень причинного тела. Строго говоря, метод «здесь и сейчас», о котором мы говорили, начинается с этого уровня. Вы по своему желанию включаете разум, а соответственно, и все проблемы, и сами же и выключаете. Вы пребываете в состоянии «здесь и сейчас». Пока у вас мыслительный аппарат не поставлен под контроль, и он беспорядочно двигается, и пока вы пытаетесь остановить этот поток, вы можете ввести свой разум в тупое состояние тамаса. Оно наблюдается у очень сильно уставшего человека, он как баран на новые ворота уставился, ему ничего не надо. Но это не очень хорошее шоковое состояние, не здесь и сейчас, хотя вот он я, баран, здесь и сейчас, сморю на новые ворота. А должно быть состояние крайней ясности, но мыслей нет, и вы начинаете пользоваться высшей интуицией, которая не думая знает. ***Состояние «здесь и сейчас», это когда вы не думая, знаете.*** Если не думая, не знаете, это состояние тупости. Яблоню определяют по яблокам, если человек говорит, что он здесь и сейчас, и что репейник превратиться в яблоки, то вас, скорее всего, водят за нос. Состояние «здесь и сейчас» называется *самтв*а – ясность, высочайшее состояние. Но и там есть над чем работать. Это настолько высокий уровень, что сейчас мне бесполезно что-то говорить. ***Когда вы в этом состоянии выдерживаете любую мысль, чтобы проявиться в своём разуме, избирательно ту или иную мысль, чтобы она заполнила весь разум, это состояние называется – самадхи с объектом.*** Последняя ступень Йога сутр Патанджали.

Далее, эта способность отключать разум в Крия Йоге идёт с последующим сокращением мыслеформ, а иногда как выключение-включение света: мысль есть, а затем, мы её убрали. Это также как в медитации есть два подхода: 1) постепенно прорисовывать объект медитации, 2) мгновенно воспроизводить образ. Это Крия Йога причинного уровня. Итак, мы можем разотождествиться с нашим причинным уровнем. Значит, мы можем вытаскивать Сознание и Энергию из причинного тела. Чтобы вытащить Энергию и Сознание надо перенаправить их куда-либо. Это наше Я. Точнее, занимаясь Крия Йогой, оно туда и попадает, вы понимаете, что высшее Я есть, и только после этого вы понимаете, почему есть аксиома «у каждого из нас есть своё высшее Я». Круг замыкается. Логика Йоги полностью замыкается и начинается сверхлогика. Понять, почему были даны именно эти аксиомы и положения вы не можете.

Я сейчас вам что-то объясняю, но вы вполне справедливо можете меня спросить: «Мужик, а ты сам этого достиг?» Я должен был бы ответить, что для того, чтобы нести Йогу дальше, не обязательно достигать самых её высот, это всё равно как требовать от учителя начальных классов, который способен объяснить что-то элементарное по физике, чтобы он сам был Эйнштейном. Для этого нет необходимости. Йога – это подарок, и в данном я – это носитель подарка, «почтальон Печкин», который донёс до вас эти знания. Но я сам её не прошёл. Я прошёл какие-то ступени. Если говорить о тех, у кого я получил эти знания, откуда они получили эти знания? Они взяли у своих Учителей, а те откуда? А они взяли от тех Учителей, которые дошли до самого верха, и дали нам отправные точки, чтобы мы помогли быстрее дойти до высочайших состояний. Тот факт, что мы обладаем этим знанием, говорит о том, что эти знания – подарок. Оно недоказуемо и вне кармично, его надо реализовать каждому из нас. Даже если бы я достиг высочайшего состояния, у вас нет способов это проверить. Но знания – то есть. То, что вы здесь сидите есть ваша благая карма, что вы можете это знание получить. Вам экономят время. Но рано или поздно, вы должны это знание переоткрыть, опираясь на то, что я вам дал. Я за вас не пройду.

Всё не так жёстко, по мере первых шагов, вы сами себе будете доказывать, что знание работает. И так будет продолжаться, пока вы не дойдёте до высшей точки – самадхи. Тогда вы уже будете говорить другим людям, чтобы они начинали с этих же аксиом. Они от вас будут требовать доказательства, и вы также не сможете их дать. Будда тридцать лет учил.

У вас должно быть доверие, но за вас никто Йогу не пройдёт. Чем быстрее начнёте, тем быстрее получите результат. Конечный же результат – вне слов, внекармический, он вне всего. Если это смог кто-то сделать до вас, значит, и вы сможете. Нет принципиального отличия между вами и древними мудрецами.

Ещё раз повторю логику: разотождествляемся с причинным уровнем, пытаемся вытащить Энергию и Сознание из разума, это состояние называется самадхи без объекта. Параллельно идут процессы как в Йога Сутрах Патанджали, где в основном используется Хатха Йога. Также и в других Йогах.

Ещё один важный момент. Вы помните, наше высшее Я, которое по ошибке считает себя своими проявлениями, и на самом деле находится в состоянии СатЧитАнанды. Это основа существования. Это основа Сознания. Это основа блаженства, счастья, радости. На европейский язык перевести слово «ананда» невозможно. Его можно внедрить, хотя я жёсткий противник санскрита, так как возникает путаница в понятиях. Если пытаться его объяснить то, можно сказать так, что все мы стремимся к счастью, кто-то когда-либо переживал это состояние, секунды счастья. Были ведь! Не всё же с самого рождения плохо было. У разума есть любимая игра притворяться, что всё плохо. Теперь представьте, что вы без усилия, по нарастающей испытываете это состояние. Как альпинист, который карабкается в гору, преодолевает трудности. Это аналог Крия Йоги, залез на вершину, и испытывает счастье. Это болезнь, своего рода, у альпинистов, туристов, всех, кто куда-то стремиться. И только этим и бредят, ждут очередного отпуска, чтобы сделать определенные усилия, может, что-то в себе устранить. При этом важна не сама вершина, а всё вместе - путь, преодоление себя.

А теперь, представьте себе это счастье, только без усилия. Не надо карабкаться, миллиард зарабатывать, то есть что-то извне, что принесёт счастье. У каждого из нас есть то, что мы считаем, сделает нас счастливыми. Теперь, представьте это же состояние счастья только безусловное. Ничего делать не надо. Теперь помножьте это состояние и доведите до состояния невыразимости. Это истинное состояние вашего высшего Я. То состояние, которое вы сейчас испытываете – это недоразумение, и чем быстрее вы его устранили, тем лучше будет вам и окружающим. Что из этого следует? ***Всё, что нам даёт Йога, не привносится извне, а раскрывает то, что заложено внутри.*** Разотождествляясь с тем, чем вы не являетесь, вы приближаетесь к своей сути и к состоянию высшего счастья. Вопрос только метода. Крия Йога даёт это, так же как и другие Йоги.

Метод должен заключать в себе не просто путь, а ещё и стимул этот путь пройти. Помните, в мультфильме или фильме был верблюд, который не хотел идти по пустыне. Тогда взяли удочку и финик. Верблюд видит финик и идёт за ним, куда направишь финик, туда и идёт. Но иногда финик надо скормить верблюду, не весь сразу, а постепенно, а то на весь путь не хватит. Друзья, наши тела – это те же «верблюды», они нуждаются и в плётке и в поощрении. Надо заставлять что-то делать, а иногда и давать финик. Это называется в Йоге теорией мотивации – один из самых волшебных разделов в Йоге. ***Как выстроить ваш личный путь, чтобы было усилие и было вознаграждение.*** У вас три «верблюда», первый «верблюд» – физическое тело, перетаскил вас на новый уровень, потом другой «верблюд» – тонкое тело, снова перетаскил на другой уровень, тончайший – ещё дальше. Как говорил Королёв, чтобы в космос полететь, надо пройти три ступени. Каждую ступень надо отработать, чтобы перейти на следующую, и только потом вы в Космосе, то есть, в самадхи. Также и в Йоге, надо выработать такую последовательность действий, чтобы жизнь не превратилась в насилие над собой, в аскезу, хотя она тоже иногда нужна, и в то же время, чтобы был этот финик на пути. Изначально в Крия Йоге было настолько хорошо, что человек не прилагая усилий, проходил шаг за шагом и достигал вершин.

Сейчас Йога исчезает. Остались лишь крупницы уцелевших знаний. Поэтому, большую часть каждый практик вынужден переоткрывать сам. Не сохранились трактаты, Учителя не дожили до наших времён. Есть «физическая» часть, «тонкая» немного сохранилась. Всё равно надо начинать с первой. Должно быть доверие и, если всё идёт правильно, то вы время от времени будете получать финик. Если вы занимаетесь Йогой долго, а жизнь становится всё хуже (я имею в виду долгий период, так как бывают взлёты и падения на пути), то, вероятно, что-то вы не уловили. Это хороший сигнал. Надо что-то менять.

Четвертый уровень – прана. Чтобы задавить негативную карму позитивной, нужна прана, Энергия. Она также приобретается при занятиях Крия Йогой. Все, что делает нас слабее, должно быть отброшено и забыто. Мы не имеем права на слабость, если идем путем Йоги. Конечно, по привычке нас будет кидать то в одну сторону, то в другую. Ничего страшного. Не беспокойтесь о взлетах и падениях. Они есть у всех, но со временем их будет все меньше и меньше. Вопрос в том, что нам нужен инструмент, чтобы уйти от воздействия внешнего и стать независимым, с одной стороны, а с другой стороны, набрать потенциал, чтобы это внешнее еще и контролировать. Крия Йога это дает.

Сильные люди – сами идут навстречу, они как бы с избытком дают. Потому, что этим самым они доказывают, что все, включая их собственное состояние, зависит от их «Я» и ни от кого другого. Даже ссора с любимыми, не вправе вовлекать нас в страдание. Несмотря на то, что философия этой ситуации очень высока и это является отражением нашего «Я», **никто и ничто не вправе навязывать нам страдания.** Мы должны это доказывать. И доказывать это мы можем только лишь с позиций силы. Мы не ждем, пока перед нами извинятся, чтобы у нас снова возникло хорошее настроение. Почему, собственно говоря, я должен ставить свое хорошее настроение в зависимость от того, извинится передо мной кто-то или нет? Я определяю, какое настроение у меня должно быть – это позиция силы. Так вот, Крия Йога как раз и дает нам эту позицию силы.

Подняться до уровня причинного тела, а это очень высокий уровень - это ещё не гарантия магии и волшебства. Сделать последний рывок также тяжело, как и разотождествиться со своим физическим телом. Но не было бы физического тела, разотождествиться с причинным телом было бы в миллиард раз тяжелее. Тело человека самое предпочтительное для перерождения. Почему? Есть же разные формы существ, о которых мы даже и не знаем. Но сделать последний рывок и выйти из причинного тела, можно только имея тело человека. Говорят, что даже боги завидуют людям, так как для того, чтобы достигнуть освобождения, им нужно переродиться в теле человека. Мы, воздействуя на грубое, сможем разотождествиться с тонким. У Патанджали написано: «разотождествление самости и саттвы». **«Самость» - это наше высшее Я, «саттва» - это уровень причинного тела.** Очень долго в науке люди не знали, что есть воздух, это настолько тонкая субстанция, что мы её не видим, мы почувствуем, что нет воздуха, когда начнём задыхаться. То же самое можно сказать про причинное тело. Причинное тело кажется нам светлым и прозрачным, то есть, имеет качества, так как интуиция уже включилась. Но и это является условным существованием. Это надо превзойти. А превзойти его можно только начиная с уровня физического тела.

Мы отработали все три уровня. Физический уровень, тело хорошо работает, КПД большой, паровозу сзади нужен был вагон с углём, чтобы ехать, теперь есть бензиновый двигатель более экономичный. Итак, когда вы вытаскиваете Сознание и Энергию из паразитических структур, они в своём естественном виде выделяются в виде эйфорических проявлений, экстаза. Его трудно описать. В своём естественном состоянии высвобождается прана, которая в свободном виде воспринимается как эйфория. Представьте, у вас появилась лишняя денежка, после периода строгой экономии, и вы можете и в музей сходить, себя порадовать. Это трансовые, экстатические моменты при практике Крия Йоги. Я не хочу делать на них акцент, но по силе наслаждения, которые получает человек с помощью чего-то извне, они намного выше. Важно то, что человек никогда не отказывается от наслаждений. Чтобы избавиться от пагубных

привычек, человеку надо дать что-то взамен. Сильное, но законное, в плане духовной эволюции.

На основе Крия Йоги строятся многочисленные техники, которые дают эйфорию. Сейчас, правда, есть тенденция не очень хорошая, люди, которые интересуются психологией, они берут древнюю методику, а затем выпускают под своим именем, кто сможет, тот воспользуется, кто не сможет – не воспользуется. Это называют открытием, а человек взял понемногу из каждой Йоги и использовал. Это негативная сторона. А когда Крия Йога даётся в полном объёме, она даёт настоящий естественный финик, а не наркотик, когда мы ворует у одних структур, чтобы получить наслаждение.

Крия Йога и есть та система, которая позволяет высвободить Энергию и Сознание – прану, что мы воспринимаем как высшую эйфорию. Причём, процесс идёт от тонкого к грубому. Сперва мы выжимаем из физических структур их максимум, первая ступень отработана, выходим на другой уровень, а там эйфория на порядок выше. Тело не в состоянии пропустить через себя больше эйфории, мы для этого не приспособлены. Вторую ступень отработали, вышли в космос как Гагарин. Отработали мысли, эмоции, вышли на причинный уровень. О причинном уровне говорить бесполезно. Единственно что, это те люди, которые живут здесь и сейчас на уровне причинного тела, они безмятежны как океан, радостные, в хорошем смысле отмороженные, как кит или слон, которого ничто не может заставить нервничать. Ещё большая степень эйфории. Наркотики опасны тем, что они незаслуженно «подбрасывают» человека до уровня наслаждения причинного тела, и потом человек не в состоянии отказаться от наркотиков.

5. Как выполнять Крия Йогу?

Первое. Никакой боли при выполнении Крия Йоги. Как только боль на физическом уровне – приостанавливаемся.

Второе. Недопускание эмоций и мыслей. Если мыслительный процесс идет как фильм перед глазами, а вы в него

не вовлекаетесь, просто наблюдаете, то это еще ничего. А вот если всплывают какие-то эмоции, положительные, отрицательные, депрессивные, напрягающие нас, то вспоминаем то, что наша задача – не дать мыслям соединиться с эмоциями. Акценты надо ставить. Раньше ста восьмью раз даже не поймете, нас автоматически захватывает. Дело в том, что наша негативная, в данном случае, карма приобреталась, когда у нас были задействованы три тела. Мы что-то делали или бездействовали и в этот момент были затронуты физическое, тонкое и причинное тела. Чтобы распутать карму, надо разворачивать эти три структуры. Именно поэтому так важна физическая составляющая, несмотря на то, что мы говорили, что физическое играет второстепенную роль. Но если мы не развернем нашу негативную карму, будет недоделка, будет такой апломб! То есть хвост, который не даст очистить ментальный процесс. **Поэтому иногда Крия Йогу называют динамической медитацией.** Обычно под медитацией подразумевается, что человек сидит и ментально медитирует. А здесь он двигается. Но в обоих случаях тело ему не мешает. Когда он сидит – оно не мешает, и двигаться он должен так, чтобы тело не мешало.

Можно перечислить массу положительных влияний Крия Йоги. Если учитывать только физическую составляющую, то эффект будет не столь впечатляющий. Вот человек делает Крия Йогу. Все равно Сознание прыгает как обезьяна с мысли на мысль, с эмоции на эмоцию. И надо каждый раз методом памятования, вспоминая теорию, возвращать процесс в нужное русло. Тогда Энергия физического тела трансформируется в тонкую Энергию, а она сделает все, что нужно сделать. Если же просто отдаться на волю Крия Йоги, двигаться как в танце (многие так и делают), то это тоже очень хорошо, но эффект наступит не так быстро.

Иногда люди говорят, что так позанимались, что аж тошнило, это верный признак того, что человек занимался не правильно. Если нет внутренней гармонии, то бесполезно махать руками, ногами, а если ещё и боль есть, то точно, человек никогда не перейдёт на более тонкие уровни. **Боли, дискомфорта, тошноты не должно быть. Чем сильнее, тем не лучше.**

Гармонию вы будете ловить делая еле-еле, как бы имитируя движения. Будут моменты, когда будет желание делать по полной программе. Но в любом случае должна быть внутренняя гармония. Вы должны это помнить.

Следующий момент. Мы с вами не роботы, а очень подвижные существа. Выбраны именно те движения, которые дадут максимум. Всё, что не сказано, делай, как хочешь. Правильное или неправильное выполнение крии проверяется внутренней гармонией. Снаружи это определить никто не может. Красиво или не красиво вы делаете – тоже не столь важно, вы не на зрителя работаете, как обезьяна в цирке. Мы должны поглотиться гармонией, делать так, как написано в трактате, можете делать красиво, а можете еле обозначать. Это может быть или быть не Крия Йогой, зависит от того, поймали вы этот резонанс или нет. Это ловушки. Люди, которые стали преподавать Крия Йогу, им бы надо поучиться как преподавать Крия Йогу, чтобы не свести эту Йогу до обычного махания ногами, руками, головой. Особенно это наблюдается на Западе.

6. Структура Крия Йоги

Крия Йога начинается с *входных крий*. Затем идут *чакры крии* или *круги крии*, которые могут выполняться несколько раз. Вот вы сделали четыре входных упражнения, затем – первый круг крии. Заканчиваете последнее упражнение первого круга и можете начинать делать первый круг снова столько раз, сколько угодно. Логика следующая. В Йоге должно быть начало практики и завершение собственной практики. Так же и в Крия Йоге. Есть входные крии, есть круги крии, которые можно делать сколько угодно раз. В конце есть *шакти-крии* – силовые крии, которыми, как правило, завершается круг крий. Затем идет обязательный отдых. Мы выходим из практики.

Считается, что первые два круга крии – более чем достаточно для современного человека. Хотя крий – великое множество. Фактически сколько степеней свободы у человека, столько может быть и крий. Но, получилось, что для нас актуальны определенные крии и в определенной последовательности. У

всех нас приблизительно одинаковые тела, хотя они и различаются. Но у нас примерно одни и те же недоработки, недоделки, недостатки. Это общая карма всех живых людей. Homo sapiens, человек разумный, это биологический вид на Земле и его объединяет множество общих признаков. С позиции Йоги, нас объединяет общая карма или общая судьба. Вполне возможно, много жизней тому назад мы были одним и тем же видом животных. И вот так общим стадом переходили из жизни в жизнь, подтягивали отстающих и получили возможность родиться в теле человека. В этом теле мы тащим какие-то недоработки из предыдущих жизней. Именно поэтому нам надо ставить под контроль физическое тело и чистить его, наше мысли, наше причинное тело. И здесь играет роль последовательность. Вы понимаете, что человеческое тело может сделать сколько угодно движений. А если оставить их определенное количество и делать их в последовательности, то нет необходимости в других моментах. Крия Йога практиковалась мудрецами, проводившими в медитациях огромное время. У них не было возможности в полной мере тратить время на физические упражнения.

Крия Йога – это динамическая Йога, где движения повторяются. Мы делаем одну крию, другую, третью. ***Последовательность как ключ к замку входит в ворота нашего подсознания. Этой последовательностью мы проникаем в подсознание.*** Это дает нам выигрыш во времени. За полтора-два часа или за сорок минут мы делаем столько усилий, как если бы десять человек с утра до ночи бегали и прыгали, мы выполняем определенное количество движений, предначертанных нам природой, и если мы вдруг завтра не позанимаемся, то у нас небольшой запас останется. И второе. Последовательность подобрана таким образом, что устраняет недоделки в самых трудных местах. С помощью Крия Йоги мы устраняем недоделки прошлого.

В прошлом своим действием или бездействием мы сделали то, что тормозит наше духовное развитие. Для того, чтобы идти дальше, надо убрать все загвоздки. Крия Йога как раз этим и занимается.

Наша карма – сложная вещь. Она – и на физическом, и на тонком, и на причинном телах. На физическом уровне, если у меня гибкое тело, то это хорошая карма. Если тело доставляет мне беспокойство, то это дурная карма. На тонком плане, если у меня мысли светлые, радостные, позитивные, то это хорошая карма. Если я, не успевая выйти из одной депрессии, проваливаюсь в другую, то это негативная карма. О причинном теле вообще отдельный разговор. То есть, сейчас мы имеем то, что имеем. Более того, все наши кармы пересекаются.

Считается, что Крия Йогу надо выполнить сто восемь раз. Есть очень завуалированный афоризм. Следует выполнить сто восемь раз в «Облаке Школы» эту последовательность упражнений. Понимать это надо следующим образом. Многочисленные Учителя и Учительницы, передавшие нам Йогу, присутствуют на тонких уровнях мыслей. Они везде и в тоже время нигде. Это называется «Облаком Школы». Каждый, кто занимается Йогой, несет эту традицию и также является этим Облаком. Если вы чувствуете причастность ко всем Учителям, то вы получаете их благословение, как если бы они каждый раз смотрели, как вы выполняете Крия Йогу. Вы помните, что это основное положение обучения Йоги.

Ее лучше изучать с теми, кто давно ее делает. Как дети, копируя взрослых, учатся разговаривать, также и тот, кто никогда не сталкивался с Крия Йогой, попав на занятие, делает упражнения, захваченный этой волной. И не делает ошибок. Берет все лучшее. Если мы попадаем в поле Школы, в поле Учителей или людей, овладевших Крия Йогой, то, во-первых, очень легко передается физическая сторона. Что делать, как делать. Но самое главное, передается нечто тонкое, что превращает крию в ореол. Поэтому мы должны сделать крию сто восемь раз в присутствии Учителей, Облака Школы. После этого считается, что мы познакомились с Крия Йогой и знаем, как пользоваться этим инструментом по отношению к самому себе.

7. Тракта́т «Тантра Крия Йога»

Основная часть

Это первоисточник, в котором вся идея Крия Йоги присутствует в несколько завуалированном виде, в других терминах. Но это одно и то же.

Есть Триада – Йога Союза, Тантра Йога и Йога Влюбленности. Так вот, ни о какой Йоге Влюбленности и речи не может быть, если на уровне физического тела у нас негативные кармические дыры. Надо очистить все уровни. И Крия Йога готовит наш разум и наши тела для этого перехода, для восприятия именно этих Йог. Это одна составляющая. Другая составляющая в том, что отдельные крии трансформируют сексуальную Энергию в более высокие Энергии. Есть просто крии, есть *пранические крии*, есть *переходные крии*, а есть *крии союза*. Есть трактат «Тантра Крия Йога», ключи перевода традиции Анандасвами. Это важный момент. Очень важно, в какой традиции переведен трактат. Множество слов имеет разные значения. Если мы понимаем смысл, то при переводе подбираем правильные слова. Если же мы не понимаем смысл, то и слова подбираем не совсем удачные. Чтобы сразу отбросить двусмысленность, оговоримся: мы рассматриваем трактат «Тантра Крия Йога», используя ключи перевода традиции Анадасвами, то есть той Йоги, которую мы изучаем.

Безусловно, у нас бы не было Крия Йоги и ее понимания, если бы не Учителя и Учительницы. Начинать Крия Йогу с воспоминания Учителей – это один из способов оказаться в «Облаке Школы». А вы помните, чтобы освоить Крия Йогу, ее надо выполнять в «Облаке Школы». Если нет возможности посещать занятия, то следует настроиться на Учителей традиции и делать Крия Йогу с просьбой, чтобы они помогли.

«Милостью моих Учителей этот трактат дан тем славным Йогам, которые еще не нашли своего Учителя, но уже полны решимости и смелости сжечь свою карму, либо тем, кто уже изучил Крия Йогу, но желает познать все ее многочисленные тайны».



© Международный Открытый Институт Университета

Если вы серьезно решите изучать Крия Йогу, вам, безусловно, потребуется Учитель. Со временем вам надо будет искать своих Учителей. Дело это не такое простое. Учителя – люди, крайне занятые и все, что вы можете сделать сами, вы должны сделать, а потом уже получать учение из высших сфер. Делать черновую работу для Учителей неэффективно. Есть такая поговорка: *«Готов ученик – готов и*

Учитель». Понимать ее надо так: **черновую работу над собой мы должны сделать сами**. Иногда я спрашиваю людей: «Почему не занимаешься Йогой?» «Жду Учителя». Этот трактат тем и ценен, что, изучив его, мы сделаем работу самостоятельно. Это также серьезный трактат для тех, кто давно занимается Крия Йогой. Время от времени его нужно перечитывать.

«В этом трактате даны все необходимые описания, поэтому выполняй упражнения так, как они изложены здесь. Если в описании что-то не разъяснено и ты, о, йогин, не знаешь, как поступить, то делай, как хочешь и как можешь. Все, о чем не сказано, делай, как хочешь. Одно и то же упражнение, сделанное по-разному, приводит к одинаковому результату.

О, ученик, знай, что каждое упражнение называется крией. Количество крий, данное Учителями, огромно. Крии делятся на входные крии, основные крии».

Иногда основные крии или круги крии называются чакра-криями. Сейчас о чакрах не пишет только ленивый. И люди думают, что каждая чакра-крия соотнесена с той или иной чакрой нашего физического тела. Это всего лишь один и тот же термин. В переводе с санскрита «чакра» - это колесо, круг, то, что можно вращать. Здесь же смысл в другом. Не очевидно, как связаны с центрами повторяющиеся моменты. Это не то, что первый круг крии соотнесен с определенной чакрой – нет. Все более утонченно. Смысл в том, что это отмычка. Она должна нажать здесь, здесь и здесь, чтобы замок открылся. Под чакрами мы понимаем определенную последовательность, а не чакры в нашем теле.

«Помни, что в Крия Йоге важна последовательность крий, ибо она развязывает узлы кармы».

Подобно тому, как отмычку надо выпиливать определенным образом, так и последовательность крий должна быть определенной.

«Во время выполнения упражнений самое главное – это непрерывное ощущение гармонии внутри себя. Все, что мешает этой гармонии, должно быть безжалостно отброшено, будь то чрезмерные усилия, либо недомогания, либо неправильные мысли, либо сомнения, либо недостаточная концентрация на внутренних ощущениях».

Иногда сомнения оказывают дурную службу человеку. Начинает он заниматься Крия Йогой, как и любой Йогой.

Позанимался-позанимался, потом у него начинаются сомнения: «А тем ли я занимаюсь? Пойду в школу карате». Там позанимался. Вечно мечется. Здесь подход следующий. Лучше осознанно делать ошибки, а потом их исправлять, чем быть как лист бумаги на ветру. Куда подул ветер, туда и лист понесло. Мы можем потерять значительное количество времени.

«Делая крию, забудь о своем грубом теле, уйди в тонкое тело, затем в причинное тело. А потом откинь причинное тело, став господином праны».

Изучай крии в той последовательности, в какой они изложены в этом трактате. В дальнейшем ты можешь менять последовательность в соответствии со своими

потребностями. Подобно тому, как буквы учатся через повторение алфавита, так и крии учатся через выполнение определенной последовательности. Когда буквы изучены, ты можешь составлять из них слова. Изучив алфавит крий, ты можешь составить свою последовательность упражнений».

Бывает, что иногда забываешь, пропускаешь крии или не можешь некоторые сделать – это нормально. Но если есть возможность сделать их в той последовательности, в которой указано, мы делаем именно так. Если, прислушиваясь к гармонии внутри себя, мы поймем, что хорошо бы добавить ту или иную крию, то в дальнейшем мы можем создавать собственные последовательности крий. Но не раньше, пока пройдем их все.

«Делай каждую крию либо в течение фиксированного времени – 108 повторений крия-мантры, что составляет около 75 секунд, либо фиксированное число, например, 27 раз, либо используй эти два метода одновременно».

Мы делаем вариант «синей крии»: каждую крию делаем 1.15 минут или 75 секунд или 108 повторений крия-мантры. Понятно, что при помощи музыки легче отмерять периоды времени. Но если вы занимаетесь на природе, можно считать про себя либо мантрами, либо число раз. Допускаются оба метода. Крия-мантра – достаточно интересный раздел переходных крий. Это когда мы делаем крию с повторением мантры. Мантры бывают разные, для разных целей. Мы одновременно занимаемся Мантра Йогой и Крия Йогой, то есть сочетаем два процесса в одном. Крия-мантры подобраны таким образом, чтобы очистить тот или иной аспект. Если проблемы с физическим телом, то используются крия-мантры очистительные, касающиеся физического тела. Если проблемы с ментальностью, то другие. Для причинного тела – свои. Если вы практикуете какую-либо мантру, можете ее же и использовать – свою собственную.

Вариант «синей крии» - самый щадящий. Есть варианты «красной» и «черной» крий. Они – менее щадящие. Упражнение «красной крии» длится 1.30 минут, «черной» - 2 минуты. Разница небольшая – 1.15, 1.30 или 2, но на практике она сильно ощущается. Количество крий непропорционально нашей усталости.

Можно сделать на пять крий больше, но устать больше или недоделать.

«Держи в тайне свою крия-мантру. Она – сама Шакти, в этом нет сомнения».

Это тема другого раздела – крия-мантры, переходных крий. Все предостережения по сохранению тайны одинаковы как для Мантра Йоги, так и для крия-мантры.

«Если хочешь получить здоровое красивое тело, делай крию одетым в небо и пусть непогода не пугает тебя».

«Одетым в небо», значит, при полном отсутствии одежды, в помещении или на улице. Мы говорили о том, что как только мы абстрагируемся, то есть вытаскиваем Сознание и Энергию из физического тела, мы учимся управлять им. Это один из методов сделать тело здоровым и красивым. К нему прибегали йогини древности.

Наша одежда, хоть и защищает нас, делая жизнь более комфортной, но в чем-то тормозит глубинную связь с космосом и окружающей нас природой. Это очень мощные внутренние ассоциативные процессы. Взгляните на тела женщин африканской пустыни. Они как из камня. Ничего лишнего, все гармонично. К сожалению, европейцы в этом смысле проиграли. Причина понятна – тяжелые условия, естественные ограничения. При температуре минус сорок не выйдешь делать Йогу в чем мать родила, если до этого не практиковал туммо (практики выработки тепла). Но, если есть возможность выполнять крию в подходящем месте без одежды, то идет следующий процесс. Мы вытаскиваем свои Сознание и Энергию из физического тела, оно становится частью Вселенной и что-то замыкается. Гармонизируется.

Можно заниматься и в дождь и в снег, но должен быть здравый смысл. Если вам холодно так, что вы больше ни о чем не думаете, то это – отсутствие гармонии. Вы не должны мучить себя, иначе холод блокирует все ваши крии, начинания и мысли о просветлении.

«Выполняя крию, избегай разговоров, храни молчание, старайся заниматься в том месте, где никто не потревожит тебя и не будет отвлекать своим присутствием».

Как только мы начинаем говорить, наше Сознание из внутреннего мира попадает во внешний. Это ломает весь процесс. Конечно, если надо что-то сказать, то ничего страшного. Но трепаться – это нарушение принципа гармонии. Когда набираются группы для Крия Йоги, допускается сказать лишь несколько слов, но можно вообще ничего не говорить.

«Если подходящего места нет, занимайся где угодно, не обращая ни на кого внимания. Так подчинишь себе Энергии этого места».

Не жди благоприятного времени для практики Крия Йоги. Начни выполнять их незамедлительно. Если ты не делаешь Йогу – время твой враг, если ты делаешь Йогу – время твой защитник».

Все те Йоги, кто ждет Учителей с вершин Гималаев, теряют в ожидании время. Оно работает против них. Времени никогда не бывает много.

«Когда достигнешь успеха в обычных криях, тогда сможешь выполнять переходные крии - пранические крии, крии союза и другие крии, данные для посвященных».

Та крия, которую мы делаем – это фундамент, основание. В дальнейшем – есть разделы, которые нас плавно переводят в другие Йоги. Пранические крии позволяют нам овладеть Пранаяма Йогой или дыхательными упражнениями в Йоге. Причем делается это со стороны крий, мы сочетаем движения с дыханием. Это очень мощный раздел Йоги.

Пранические крии позволяют нам перейти от Крия Йоги к дыхательным упражнениям. Другие крии – в Хатха Йогу. Это очень хороший раздел, особенно для ослабленных людей. Иногда тяжело сразу встать на голову, но это возможно после выполнения определенных крий. Крия Йога постепенно подведет вас к Хатха Йоге. Фактически, любая крия – та же Хатха, только в динамике. Крия подводит нас к Мантра Йоге, к медитативным практикам.

«В этом волшебном мире вечных изменений есть движение вокруг неизменной высшей истины. Только, приближаясь к ней, ты обретешь счастливый покой просветления. Если же

ты остановился, не достигнув высшей истины, знай, что скоро придет боль».

Йога говорит о том, что тамас рано или поздно приводит к боли. Состояние тамаса – тупое, неактивное состояние полуживотной жизни. Приходит боль, заставляет человека шевелиться, он начинает работать. За тамасом всегда идет боль. Люди, которые не идут в сторону своего освобождения, всегда попадают в зависимость. Это страх остаться без денег, потерять статус. Это все равно приходит, несмотря на высокие философские познания об устройстве Вселенной.

Если мы перестанем шевелиться, все развалится. Духовная работа предполагает активность. Те же высшие силы делегировали нам какое-то количество дел.

В результате человек становится вялым, начинает рассуждать больше о высших материях. Он перестает практиковать, его трудно заставить делать Крия Йогу или Хатха Йогу. Долго это продолжаться не может. Случаются страшные вещи. Если ты не идешь сам, тебя тащат за волосы и предлагают два выхода. Либо идти вперед и, сбрасывая все преграды, поставить себя под контроль. Либо стать саддху и питаться подаянием. Если не хочешь быть гуру и жить подаянием, давай-ка, займись делом. В противном случае за тамасом придет боль. Это относится к тому, с какой скоростью делать упражнения. Если вообще не делать, то это очень плохо.

«Но будь мудрым, о, славный йогин, и найди свой собственный ритм крии. Помни, что если будешь двигаться слишком медленно, то твоя дурная карма нагонит тебя и ты будешь страдать. А если будешь двигаться слишком быстро, то сам нагонишь свою дурную карму, которая в страхе убежит от тебя. И то, и другое неразумно».

В крие надо найти золотую середину. Двигаться не слишком медленно, но и не слишком быстро.

«Учителя говорят, что во много раз лучше двигаться быстро и нагнать карму, чем двигаться медленно и отстать».

Здесь нас призывают делать хоть что-то. Если мы будем ждать, когда все само собой сделается, то придет тамас, в виде

плетки погонит нас по жизни и мы, как миленькие, побежим на работу, забыв о духовности.

Йога призывает нас разумно потратить жизнь на то, чтобы стать максимально независимым, максимально сильным, чтобы жить в этом мире с позиции силы настолько, насколько позволяет нам наша карма. А если у нас негативная карма, то изменить ее на позитивную, а потом уничтожить и позитивную карму, и стать просто свободным от самого понятия кармы. Крия Йогой можно снимать очень острые состояния подавленного настроения, депрессии. Конечно, все индивидуально, но в некоторых случаях Крия Йога снимает эти состояния лучше, чем антидепрессант. В нашем теле полным-полно наслаждения. Нужно честно заставить работать свой организм. Если организм работает, приходит наслаждение.

«При выполнении упражнений Крия Йоги, помни – найди свой собственный ритм и помни, что этот ритм также будет меняться. В один день ты захочешь двигаться быстро и с усилиями, в другой день будешь едва шевелиться. Только лишь ощущение внутренней гармонии подскажет тебе, о, славный йог, как надо делать».

В один день вы будете делать Крия Йогу с усилием. В другой, едва обозначая движения. И это будет правильно. Если есть гармония – это правильно. Более того, если вам хочется едва шевелиться, а вы будете себя заставлять делать сильнее – это принесет скорее негатив, чем позитив. Вы усиливаете нужные процессы в себе, а ненужные – блокируете. Например, вы делаете упражнения и чувствуете резкую боль. Вы помните, в Крия Йоге есть правило. При появлении боли, надо тут же замедлять крию или полностью останавливаться. Если у нас есть боль на физическом уровне, наше Сознание сосредоточено на этой боли, а никак не на внутреннем мире подсознания. Мы просто блокируем процесс. Мы через пень-колоду и физическое делаем, потому что больно, а про эти скрытые уровни внутреннего и причинного тела вообще речи быть не может. Если же мы понимаем теорию выполнения Крия Йоги, мы никогда не будем выполнять ее, ощущая дискомфорт. Крия Йога –

это не только физические упражнения, а боль блокирует все процессы.

«Когда будешь делать крию, поймешь, что твой разум, твои тела поддаются управлению. Воспользуйся крией для изменения себя»

Джнана Йога говорит нам, что у нас есть наше «Я», но мы его не осознаем. Мы смешиваем осознание нашего «Я» с осознаниями наших тел. У нас три группы тел: грубое физическое, тонкое и тончайшее. Эти три тела, как клею, пропитаны праной. Прана склеивает эти тела. И вот иногда создается впечатление, что мы ничего с собой не можем сделать. Но в действительности не только можно сделать, но и нужно. Крия Йога как раз тот инструмент, который позволяет нам себя изменить. Чтобы себя изменить, надо себя, как говорится, пошевелить. Вот у нас есть внутренние шестеренки, их надо провернуть. Мы их проворачиваем и осознаем: «Так, внутри что-то меняется. Если так повернуть, то результат будет такой, а если этак – такой. Приходит внутреннее знание устройства тела. Как только приходит внутреннее знание устройства тела, приходит какой-то опыт. И вот уже этот опыт позволяет нам манипулировать внутренними ощущениями, энергиями.

Ошибка всех начинающих в том, что им кажется, что мир подсознания можно нахрапом взять. Есть много людей, которые пытаются проломить стену вместо того, чтобы аккуратно войти в дверь. Многие полагают, что чем сильнее они будут себя истязать, тем лучше. Это глупость. Как только наш подсознательный разум фиксирует попытку нахрапа, он моментально блокирует все ходы-выходы. Наш подсознательный разум, наш подсознательный мир переживаний, снов, всех неявных моментов нас не пустит, если мы тупо прем напролом.

Есть очень много людей, которые думают, что занимаются Йогой. Они, действительно, занимаются долго, подобно культуристам, которые мышечную массу наращивают. Чем больше – тем лучше. Но для культуриста – это очень хороший и правильный подход, для Йоги – это безумие. Наш разум начинает бояться излишнего давления на тело и тут же блокирует все двери, чтобы, не дай Бог, никто не проломился. Наше

подсознание требует деликатного подхода. Все, кто с головой бросается в Крия Йогу, начинает делать, уже и в боку закололо и в глазах круги пошли, а человек: «Нет, надо побыстрее самадхи достичь!» Это глупость. Наоборот, чем медленнее и деликатнее вы будете набирать нагрузку, тем больше у вас шансов обойти все западни этого пути. Ваш разум пустит вас в собственное хранилище осознанных впечатлений, которые в девяноста процентах случаев формируют наше отношение к жизни. У всех нас остались какие-то детские обиды, неисполненные желания, словом, отпечатки. Если мы аккуратно в это хранилище войдем, мы осторожно их метелочкой сметем. А вот если будем ломиться. Впечатление, полученное нами в глубоком детстве, ранит нашу душу на все последующие годы. Это может быть какая-то мелочь. Куклу не подарили. Нам бы забыть об этом и жить счастливо, а ты попробуй туда зайдешь, уберешь эту галочку! Но ведь туда надо еще и проникнуть! Поэтому, если мы деликатно заходим внутрь себя, кошачьей бархатной лапкой сметаем грязь наших негативных впечатлений, наших карм, то все хорошо. Если же мы прем напролом, двери блокируются и все – доступа нет.

Первая ошибка, которую совершают все, это нахрап. Хотим заниматься физическим телом, занимаемся. Всякого рода аэробиками, пилатесом, гимнастике. Но физическое тело играет второстепенную роль. Поэтому Крия Йога – система, диаметрально противоположная аэробике, гимнастике и прочим видам спорта.

«Делая крию, делай крию так, чтобы твои тела тебе не мешали. Чтобы не было боли, дискомфорта. Как только начинается боль, недомогание, тошнота – тотчас замедляй или прекращай крию».

Крия и боль несовместимы. Если есть боль – нет Йоги, и если есть Йога – нет боли. Женский подход – очень хороший метод. Подход мужской – это принцип Сознания, принцип аскетизма. Но в аскетизме в Йоге есть одна существенная черта. Это благородное и достойное мужчин занятие, через это надо пройти, но, соблюдая одну важную вещь. Не злоупотреблять. Иначе это будет негатив. Должна быть радость от преодоления

себя. Должна гордость за себя: «Да! Могу!» Если это есть, то замечательно. Если вместо этого идет подавление, мучение себя, такой аскетизм, как правило, ни к чему не ведет. Сстрадание ради страдания ни к чему не приводит. Никто и никогда в этой Вселенной не достигал ничего через страдания. Все достигается только наслаждением. Но, чтобы познать наслаждение, надо устранить страдания методом самоконтроля.

«Выполняя Крию, будешь чувствовать тепло в разных участках тела, в позвоночнике, затем пойдет ощущение тонких энергий, за ощущением тонких энергий – ощущение каналов и центров. Потом будешь чувствовать все каналы и центры также ясно, как видел бы их глазами».

Выполняя Крия Йогу, вы постепенно забудете о физическом теле, будете ощущать внутри нервные ощущения – вот это началось – это и есть те каналы, те центры, о которых все говорят. От грубого к тонкому. По мере того, как вы будете заниматься, вы все тоньше и тоньше будете, во-первых, свою структуру чувствовать, во-вторых, структуру других людей. Но это придет постепенно, от грубого - к тонкому. Тепло будет выделяться в разных участках позвоночника, потом это тепло утончится. У каждого по-своему. Рано или поздно от грубых ощущений вы перейдете к тонким. Поэтому поймите момент гармонии, сосредоточьте на нем свое Сознание.

Крия Йога говорит: «Не беспокойтесь. Все достигается. От грубого - к тонкому». По мере утончения нашего восприятия, все эти чудесные способности в нас проявляются, потому что они заложены в каждом из нас. Крия Йога говорит о том, что это следующая ступень и подойти к ней надо гармонично. Как только мы отработаем предыдущие задачи, Вселенная раскроет наши способности самым естественным образом, подобно тому, как бутон превратится в прекрасный цветок.

«Знай, что каждой крии соответствует своя вибрация, слышимая как жужжание буквы в том или ином центре. Делая крию, начнешь ощущать вибрацию Энергии как вибрацию звука».

Делая крию, начнешь ощущать вибрацию Энергии, как вибрацию звука. При занятиях Крия Йогой иногда возникают

такие ощущения в разных центрах, будто жужжат муха или пчела. Иногда на грани приятного, иногда на грани неприятного. Позже каждая буква начинает жужжать со своей вибрацией, со своим окрасом в разных центрах. Мы почувствуем разницу окрасов и вибраций, если долго-долго будем заниматься Крия Йогой.

Наши внутренние структуры познания утончаются и мы вплотную подходим к Мантра Йоге. Там считается, что вообще все вибрация. В частности, наше тело – это вибрация, устройство нашего тела – это маленькие вибрации, входящие в более большую вибрацию нашего тела. Более того, если та или иная вибрация начинает звучать, человек испытывает ту или иную эмоцию и это также позволяет ему ставить эти эмоции под контроль. Это уже наша внутренняя метафизика.

«Если утвердился в этой вибрации, то, воспроизводя ее, получишь действие крии. Произнося ментально или голосом этот звук, получишь действие крии от тонкого к грубому».

Вот это уже прикладная часть Мантра Йоги. Мантра Йога – одна из самых тяжелых в объяснении. Сложно объяснить, почему мантры работают. Можно дать только основные моменты. Но, в частности, здесь такой подход, что если тот или иной центр начинает вибрировать, то наше физическое тело начинает перестраиваться.

«Делая крию, достигнешь состояния, когда тело тебе не мешает, когда делаешь и хочется продолжать делать, когда разум не приказывает, а наблюдает, а ты наблюдаешь за разумом. Это поможет разотождествиться, не считать себя разумом».

Способность ощущать наше «Я» мы самым хитрым образом переносим на разум. Но наша задача – разотождествиться с разумом, подняться над ним. Сделать это очень сложно. «Йога Сутра» Патанджали предлагает долгую медитацию, сокращающую количество мыслеформ до тех пор, пока их вообще не останется. Это состояние самадхи.

Здесь же процесс идет за счет физического воздействия. Состояние отрешенности, которое позволяет потом вывернуться наизнанку. Это вещи, очень и очень трудные для

объяснения, но факт в том, что Крия Йога позволяет ставить под контроль мысли. Мы уже говорили о том, что если мысль соединяется с эмоцией, то управлять этим конгломератом чрезвычайно тяжело. А поодиночке мы можем их победить.

«Со временем мыслей станет все меньше и меньше, и ты вплотную подойдешь к состоянию безмыслия. Тогда станешь господином мыслей. Вытащи свое «Я» из своих тел, мыслей и чувств как меч из ножен. Разрушь свою карму каждым действием, перетерев ее в пыль и песок, как жернова зерно».

У каждого из нас есть негативные кармы, хотя здесь не сказано про негативные кармы. Здесь имеются в виду все кармы. Потому что для йогина что негативная, что позитивная карма – это все равно обуза. И от того и от другого надо избавиться и вообще выйти за пределы самого понятия кармы. Но надо это делать постепенно. Делая Крия Йогу, мы постепенно выходим из физического, тонкого и причинного тел, набираем избыток праны и выходим из этой обусловленности. Наше «Я» начинает сверкать также ярко, как сталь взятого из ножен меча. Согласно Крия Йоге, мы действительно разотождествляемся с самими собой, когда перестаем считать себя разумом, чувствами, телом. Это можно сделать только тогда, когда маленькие кармические зацепочки нас больше не привязывают.

Цель йогина – вообще удалить все кармы: позитивные и негативные. Он сам должен решать, что ему надо, а что не надо. Выполняя крию, с одной стороны, мы просто делаем монотонные движения, с другой стороны – все семена кармы, которые есть в нас в виде каких-либо проблем, начинают благодаря этим действиям перетираться, как здесь сказано, в песок и пыль. И все – была проблема, а вы ее стерли с лица земли. Ничего не осталось.

Есть такое положение. Иногда делая Крия Йогу, мы как будто вступаем в схватку с неведением, в схватку со своими проблемами. Вот у вас есть проблема, и она не дает вам жить. Каждый раз, когда вы начинаете делать Крия Йогу, знайте, что сейчас вы в схватке со своей кармой. При последовательном выполнении Крия Йоги все, что накопилось внутри, начинает перетираться и снаружи меняться. Многие, кто

начинает делать Крия Йогу, словно вступают в бой со своей плохой долей. Внешняя битва переносится во внутреннюю битву. Соответственно, такие люди делают крии осознанно и все у них внутри перемалывается. Такой ассоциативный подход крайне полезен.

«Крия постигается только тогда, когда она делается. Не думай о дыхании, пусть оно само о себе позаботится. Когда дойдешь до совершенства крии – этим достигнешь счастья».

Крия Йога – не такое простое учение, которое можно свести к механическим движениям. Но поймем мы это только в том случае, если мы ее будем делать. Другого пути нет и нельзя его придумать. Слово «Крия» - делание.

«О, славный йог! Узнай о крие. Именно как делать крию, когда, сколько».

Вам надо понять, когда вам удобней делать крию. В принципе, ее можно делать, когда заблагорассудится: днем, вечером, глубокой ночью, во время обеденного перерыва. Это все на ваше усмотрение. Крия Йога может в вас влить дополнительную Энергию. Вам кажется, что уже нет больше физических сил, а начинаете делать Крия Йогу, как чувствуете себя неплохо. Очень странный эффект, даже чисто физический. Потому что, как-то равномерно распределяется нагрузка на мышцы.

Есть люди, которые могут заниматься ею дважды в день. Это зависит от времени, которым вы располагаете, и вашего физического состояния. Кто-то занимается каждый день, кто-то – через день, кто-то – раз в неделю. Вы сами должны выработать собственный стиль и определить нагрузку для себя. Помним о том, что в один прекрасный день вы сели делать Йогу и чувствуете, что не идет. Тогда надо научиться только обозначать движения, делать еле-еле, как если бы вам не хотелось делать. Как ни странно, это срабатывает. Как ни странно, делать крию, едва обозначая движения, приносит лучший результат в отличие от того, когда вы ее не делаете или же делаете в полную силу. То есть, это не такая очевидная наука. Вообще Йога вся неочевидна.

Крайне желательно делать крию с тем, кто давно ее делает. Крия Йога легче изучается в кругу тех людей, которые уже давно ее делают. Потом вы делаете ее сами.

Во всем должен быть здравый смысл. Соблюдаться принцип гармонии. Если гармония есть, вы не вредите себе. Если чувствуете боль или дискомфорт, то нет необходимости любой ценой выполнять упражнения. Чувствуете, что в какой-то день вообще не хотите делать крию, не делайте вообще. Самое главное - каждое наше действие должно быть осознано.

Мы помним: ***Йоге невозможно научить – Йоге можно только научиться.*** Только Абсолют учит Йоге. Учителя лишь убирают препятствия. Каждый из нас должен переоткрыть мудрость, данную нам древними трактатами. Сделать это можно только в одном случае. Если мы будем практиковать. Когда мы практикуем, мы забываем поучения из умных книг. Самое главное – наше внутреннее ощущение и понимание. ***Мы переоткрываем Йогу изнутри. Это королевский метод в Йоге.***

8. Трактат «Тантра Крия Йога» Практика

Должно быть начало практики, собственно практика и завершение практики. Ошибка на любом этапе иногда сводит на «нет» всю практику. Поэтому в Крия Йоге точно также есть входные крии. Мы как самолет взлетаем, потом сам полет – сами крии, потом приземление – отдых. У многих во время отдыха очень интересное состояние. Почему? Мы заставили крутиться все шестеренки нашего тела, до которых добрались. Мы всячески крутили-вертели физическое тело, крутили-вертели мысли, чувства, эмоции. Мы заставили крутиться и вертеться все то, чем мы не являемся. Следовательно, прана начала циркулировать по-другому. А неизменным в этой круговерти осталось только наше «Я». Мы познавали наше «Я» путем отбрасывания всего того, чем наше «Я» не является. Тело, мысли вертятся, мы тоже вертимся. Вертится и наше представление о себе. Значит, это не есть наше «Я». Наше «Я» неподвижно. Рано или поздно мы придем к ощущению нашего собственного «Я».

Оно будет приходить достаточно внезапно. Вы видите себя со стороны, весь мир застыл как на фотографии и все многообразие Вселенной во вневременном маленьком участке – вот это озарение. Вы считали себя тонкой структурой своего мозга, а тут – раз! – и вы от него отошли – вспышки озарения, просветления! Но самое ценное – это последняя стадия, когда мы ложимся отдыхать. Мы раскрутили все, что только было можно. И вдруг все бросили. Какие-то процессы по инерции идут, а мы в этом не участвуем. А до отдыха мы отдавали себе приказ вертеться. И вот тут мы видим, что мы – это не тело. Познавая границы нашего «Я», мы ставим под контроль тело. Поэтому состояние отдыха иногда ценится больше, чем сама Крия.

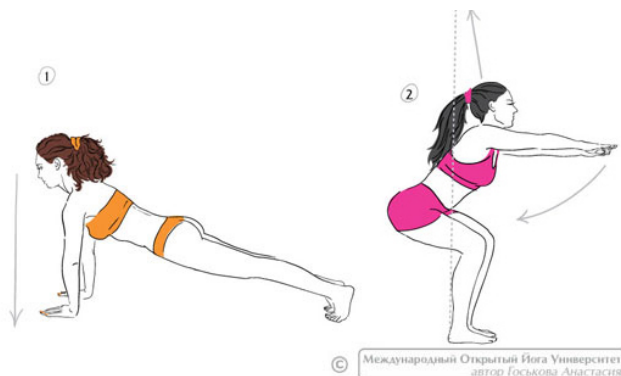
Теперь о самих упражнениях. В Крия Йоге существует презумпция: делай как хочешь из того, что не сказано. Поэтому здесь достаточно широкий простор для разных вариантов. Можно усилить упражнение, можно свести его на убыль. Все зависит от вашего ощущения того, как должно быть. Описания дают необходимый скелет того или иного упражнения. Мудрецы, передавшие нам Крия Йогу, обладали настолько широким видением. Они настолько четко предполагали, что у нас разные тела. У кого-то – более гибкое, у кого-то – менее гибкое. Кому-то надо сделать упор на одни группы мышц, кому-то – на другие. И оставлялся достаточно обширный коридор для каждого индивидуального случая.

Конечно, Крия Йога предполагает, что у нас нет серьезных переломов, ушибов или увечий. Но даже если их нет, у нас – разные тела. Каждый делает по-своему. Не думайте, что делать крию максимально сильно – это лучший вариант. Может быть, это даже хуже.

8.1 Входные крии

Дальше идет описание входных крий. В нашем варианте их всего четыре. Крий много, но здесь подобраны необходимые.

1. *«Положи живот на землю, ладони – под плечами. Поднимай и опускай свое тело с помощью рук, задерживая*



внутри себя воздух так долго, сколько приятно разуму. Таким образом уйдешь в себя».

2. «Приседай и вставай. Приседая, позволь шару Энергии прокатиться по позвоночнику».

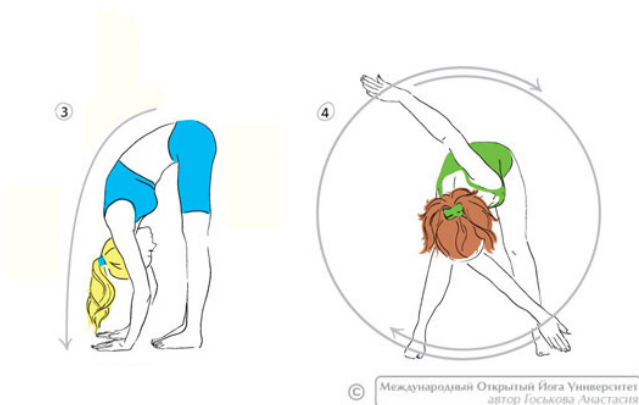
Здесь – явный акцент на позвоночник.

3. «Наклоняйся вперед, доставай руками землю, делай много наклонов. Позволь Энергии стечь по спине, к голове и рукам».

Эти моменты никакого отношения к описанию не имеют. Они здесь для того, чтобы создать правильную ассоциативную связь с тем или иным упражнением. Но это делается очень ненавязчиво, как бы, между прочим: хочешь – делай, хочешь – не делай.

Каждая Крия воздействует именно на тот канал, на тот центр, которые приводят в действие целую цепочку шестеренок. С их помощью перестраивается все наше тело.

Это такая старая йоговская истина, что наше тело – оболочка, подобная марле с дырочками. Если изнутри идет свет, то какими бы ни были наши черты лица, мы притягательны. Если же этого нет, то мы – просто красивые манекены. Поэтому в определении красоты, хотя и есть внешние факторы, но все-таки это понятие чего-то внутреннего, живого. Добавить эту жизнь, развязать и уничтожить зерно кармы, открыть поток праны, вероятно, можно кривыми. Отследить сам механизм мы не беремся. Для этого надо знать, как все взаимосвязано. А здесь нам это как данность преподнесено. Мы не знаем, как



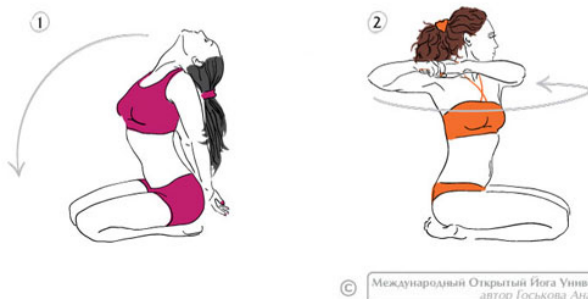
именно срабатывают крии, не знаем, почему дана именно такая последовательность. Мы можем только догадываться об этом, размышлять вслух. Но это работает.

4. «Встань прямо, расставь ноги на ширину плеч, подними руки в разные стороны, параллельно земле. Затем согнись в пояснице и крутись влево и вправо много раз. Так очисти путь».

8.2 Основные крии

1. «Сядь на землю,хвати левой ладонью правое запястье, наклоняйся вперед, касаясь головой земли, затем выпрямляйся. Делай так много раз. Сожжешь все грехи, центральный канал засияет».

2. «Сядь на землю, возьми одну ладонь другой перед собой. Поворачивайся то в одну сторону, то в другую».

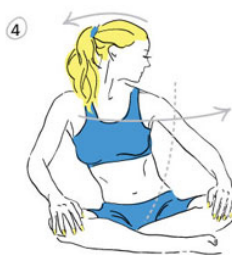


много раз. Так достигнешь состояния недыхания, поймешь закон отождествления».

3. «Сядь на землю, изогни спину назад как под бременем забот. Затем выпрямись, как если бы ты стряхнул с себя все заботы и устремился вверх».

4. «Сядь на землю, изящно изогнись влево, затем вправо. Можешь помогать себе руками. При изгибах голова поворачивается в сторону. Так достигнешь красоты».

5. «Сядь на землю, наклоняй голову вперед, затем назад. Делай так много раз. Проведи Энергию через верхнюю часть



Международный Открытый Йога Университет
автор Госькова Анастасия

спины и шеи».

6. «Сядь на землю, выпрями ноги вперед, наклонись и захвати ладонями рук лодыжки или пальцы ног. Опускай и поднимай голову и туловище к ногам и коленям. Делай так много раз. Проведи Энергию через спину. Энергию, разрушающую все преграды».

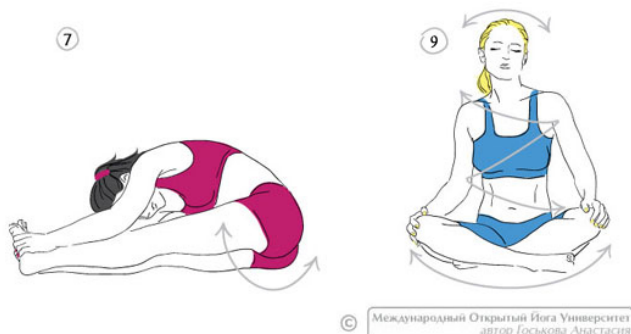


Международный Открытый Йога Университет
автор Госькова Анастасия

В конце каждого упражнения, как правило, даны добавления. Например: «Сядь на землю. Выпрями ноги вперед. Наклонись и захвати ладонями рук лодыжки ног. Опускай и поднимай туловище к ногам и коленям. Делай так много раз. Проведи Энергию через спину. Энергию, разрушающую все преграды». При чем здесь преграды и Энергия? Но если мы начнем изучать метафизику Йоги, то узнаем, что в основании нашего тела есть центр Энергии, а есть центр Сознания. Если наша Энергия беспрепятственно течет по позвоночнику, по левому и правому каналам, а в идеале - по центральному каналу, то мы и в реальной жизни не встречаем препятствий. Это очень странный принцип – подобное в подобном. Внешний мир и наше внутреннее тело взаимосвязаны. ***То, что вовне – это зеркальное отражение протекающих внутри нас процессов. Если мы, делая это упражнение, субъективно ощутим, что все, загрязнения проломлены и прана пошла, то мы каким-то магическим образом совершаем это вовне.***

7. «Сядь на землю, выпрями ноги вперед. Наклонись вперед и захвати ладонями рук лодыжки или большие пальцы ног. Перекачивайся с одной выпрямленной ноги на другую. Делай так много раз, растяни мышцы ног, освободи Энергию в ногах».

8. «Сядь на землю, выпрями ноги вперед, наклонись и захвати ладонями рук лодыжки или пальцы ног. Опускай и поднимай голову и туловище к ногам и коленям. Делай так много раз. Проведи Энергию через спину. Энергию, разрушающую все преграды».



© Международный Открытый Йога Университет
автор Госькова Анастасия

9. «Сядь на землю, трясись телом, как камушком в пустом кувшине, во всех направлениях. Этим упражнением направь Энергию в центральный канал, как гибкую веревку в трубку».

Обычно по этому упражнению много вопросов задают: «Сядь на землю и трясись телом как камешком в пустом кувшине. Направь Энергию в центральный канал как гибкую веревку в трубу». Когда йогин начинает долго заниматься Йогой, он поднимает потоки Энергии вверх по пути в районе позвоночника. Иногда это связано с неприятными нервными ощущениями, внешне человека словно подергивает. Так вот, это упражнение как раз и позволяет осуществить этот процесс, довести токи Энергии до макушки головы. Мы делаем это целенаправленно и выходим на новый уровень.

10. «Ляг на спину так, чтобы ноги были согнуты в коленях, а нижняя часть спины лежала между ступней. Отрывай низ туловища от пола, затем возвращайся обратно. Заставь Ее (Энергию) проснуться и перелей Ее из одного сосуда в другой, как драгоценный напиток».

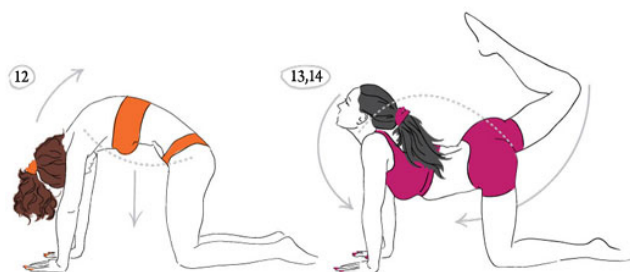
11. «Ляг на спину так, чтобы ноги были согнуты в коленях, а нижняя часть спины лежала между ступней. Отрывай низ туловища от пола, затем возвращайся обратно. Делай так много раз. Толчками пробуди Энергию».



12. «Встань на колени и ладони рук, выгни спину дугой вверх, затем прогни вниз. Делай так много раз, почувствуй тепло в позвоночнике».

13. «Встань на колени и ладони рук, подними ногу вверх, за спину, как если бы скорпион наносил укус, затем верни ногу обратно. Делай так много раз».

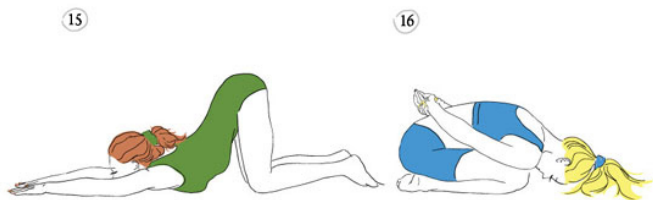
14. «Делай всё то же самое другой ногой».



© Международный Открытый Йога Университет
автор Госькова Анастасия

15. «Встань на колени, голову положи на землю. Прогни позвоночник вниз. Заставь Ее (Энергию) стечь, как воду по наклонному желобу».

16. «Ляг на согнутые колени, захвати запястья одной руки ладонью другой руки за спиной. Лоб положи на землю. Разум отключи от внешнего мира. Отрешись, вытащи Ее - свою Шакти из внешнего мира».



© Международный Открытый Йога Университет
автор Госькова Анастасия

17. «Поставь голову на пол, обхвати голову руками, сгибай и разгибай колени, носки ног можешь отрывать от земли. Делай так много раз, это сделает тебя повелителем разума».

18. «Сядь между ступней ног на землю, выпрями спину, шею, голову. Отрывай от земли и опускай туловище много раз. Так вгонишь Ее, разрушительницу преград и страданий, в центральный канал».



8.3 Второй круг Крия Йоги

Потом идет второй круг крий. Здесь нужно обратить внимание на *дришти крии* – глазные крии. Дришти – это зрение, видеть. Это касается всех упражнений, которые мы делаем, вращая головой. Если мы будем фиксировать взгляд на произвольно выбранной точке и вращать головой, то получится, то не голова вращается, а глазные яблоки. Это очень хорошее упражнение для глаз. Глазные яблоки напрягаются со всех сторон. Это, пожалуй, одно из немногочисленных исключений, когда крии имеет смысл делать с открытыми глазами. Но тоже не каждый раз, а по необходимости. Мы вращаем головой в одну сторону, затем в другую, фиксируя взгляд на точке. У нас идет массаж мышц.

1. «Сядь на землю, согни ноги в коленях, соедини ступни ног вместе и обхвати их ладонями рук. Раскачивайся вперед и назад, так устранишь препятствия в ногах и познаешь тайное место силы в себе».

2. «Сядь на землю, согни руки в локтях так, чтобы кисти рук касались плеч, делай круговые движения вперед, подобно птенцу, который пытается взлететь. Этим пробудишь ее богиню мудрости в сердечном центре».

3. «Сядь на землю, старайся смотреть в одну точку перед собой, вращай головой по кругу, наклоняя ее вперед, в сторону, запрокидывая назад. Это глазная Крия – дришти Крия, лечащая болезни глаз и дающая ясность».

4. «Сидя на земле, согни руки в локтях так, чтобы кисти касались плеч, делай круговые движения назад».



5. «Сядь на землю, смотри в одну точку перед собой, вращай головой по кругу в другую сторону, чем до этого. Это глазная Крия».

6. «Встань прямо, на ступни ног, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. Наклоняйся вперед так, чтобы ноги были прямые в коленях, а прямые, сцепленные руки за спиной были бы отведены как можно дальше. Делай так много раз, как удар молнии, Энергия жизни пройдет через твои ноги, туловище и руки, сметая все препятствия на своем пути».

7. «Встань на ступни ног, ноги же пусть будут прямые или согнутые в коленях. Поочередно забрасывай то одну, то другую руку за голову. Этим очистишь левый и правый каналы тела».

8. «Сядь на землю, согни руки в локтях, чтобы кисти рук касались плеч. Делай круговые движения руками поочередно вперед, подобно плывущей черепахе».

9. «Сядь на землю, старайся смотреть в одну точку, поворачивай голову влево и вправо. Это глазная Крия».

10. «Сидя на земле, согни руки в локтях, чтобы кисти касались плеч. Делай круговые движения руками поочередно назад. Так откроешь Ее (Шакти) в грудном центре».

11. «Встань прямо, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной, пусть руки будут прямые в локтях. Осторожно поворачивай туловище то влево, то вправо. Лицо пусть смотрит туда, куда поворачивается тело. Делай так много раз, но не переусердствуй. Так почувствуешь левый и правый каналы».

12. «Встань прямо на ступни ног, затем начни прыгать на одной или двух ногах. Пусть все тело будет расслабленным. Этим достигнешь выносливости, этим расслабишь сжатые каналы тела, и Энергия жизни потечет по всему телу».

13. «Ляг на спину, захвати ладонями рук голову, подними руками голову, помогая мышцами живота, затем опускай обратно. Делай так много раз, так устранишь все преграды в шее и верхней части спины, и она достигнет затылка, наполняя собой разум».

14. «Ляг на живот, обопри верхнюю часть тела о согнутые в локтях руки. Сгибай и разгибай ноги в коленях. Если можешь, ударяй пятками или ступнями основание своего тела. Делай так много раз, так пробудишь ее внутри тела».

15. *«Встань на ступни ног, руки забрось за голову. Вращай областью таза по кругу. Найди место Ее (Шакти) пребывания той, вокруг которой вращаются все миры».*

16. *«Встань на ступни ног, руки забрось за голову. Вращай по кругу областью таза в другую сторону. Доверши дело самопознания».*



8.4 Силовые крии, шавасана

И, наконец, силовые крии. Они мало чем отличаются от обычных крий. Единственное, их тяжелее сделать. Нужны усилия, большая вовлеченность в процесс. Силовые крии заставляют нас попотеть, как ничто в Крия Йоге. Традиционно они делаются на количество раз. Обычно от пяти до двадцати. Зависит от того, в каком физическом состоянии вы находитесь. Если вы занимаетесь дома, то должны сами выбрать. Если по минимуму, то пять раз. Двадцать раз – это уже серьезная нагрузка. Допускается делать силовые крии на время. Но почему-то все делают Крии на количество раз. Это на ваше усмотрение.

1. «Сядь на корточки. Обхвати ноги руками, как если бы обнимал их. Опрокинься назад и плавно прокатись по позвоночнику от ягодиц до шеи и обратно. Делай так много раз. Продави Ее (Шакти), подобно волне, от основания тела по спине, через шею к голове».

2. «Ляг на живот, положи ладони под плечи, прогибай спину, шею, голову назад, помогая руками. Делай так много раз. Заставь Ее (Шакти) проползти вверх по позвоночнику».

3. «Ляг на живот, захвати ладонями рук лодыжки ног, прогнись назад в спине. Помогая себе руками и разгибая ноги в коленях, качайся вперед и назад много раз. Так разожжешь огонь Шакти в пупке и очистишь его».

4. «Ляг на живот, прогнись назад в спине, захвати лодыжки и перекатывайся влево и вправо много раз. Так разрушишь преграды на Ее (Шакти) пути и станешь повелителем».

5. «Ляг на живот, помести ладони под бедра и между ними. Поднимай и опускай ноги, опираясь на руки. Делай так много раз. Проведи Ее (Шакти) через ноги и сердце».

6. «Обопрись о землю ладонями рук и ступнями ног, согнись в пояснице вверх так, чтобы ноги и руки были прямыми, а голова находилась между рук. Затем прогнись в обратную сторону, чтобы прямые ноги располагались вдоль земли, а спина, шея, голова прогибались назад. Делай так много раз. Этим выведешь застоявшуюся Энергию жизни в руках и ногах из сна и введешь ее (Шакти) в позвоночник».

7. «Ляг на живот, сцепи ладони рук за спиной и прогибайся назад, вытягивая руки, затем опускайся. Делай так много раз. Проведи Ее через сердечный центр и шею».





8. «Ляг на живот, согни ноги в коленях, захвати лодыжки ног руками, разгибай ноги и прогибайся назад, в спине. Затем возвращайся в исходное положение. Делай так много раз. Так победишь все препятствия. Так выведешь Энергию из рук и ног, и введешь Ее (Шакти) в

центр, который позади пупка».

9. «Ляг на спину, руки пусть лежат вдоль тела или за головой. Ноги пусть будут прямые или согнуты в коленях. Забрасывай прямые или согнутые ноги за голову и возвращай их обратно. Делай так много раз. Так проведешь Ее (Шакти) из пупка через шею к макушке головы».

10. «Сядь на согнутые в коленях ноги, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. Затем встань на колени. Прогнись в пояснице назад. Лицо пусть смотрит вверх. Руки за спиной пусть будут прямые в локтях. Затем возвращайся в исходное положение. Делай так много раз. Этим проведешь Энергию жизни от сердца через горло к макушке головы.

После выполнения всех крий, тебе следует лечь на спину или живот для отдыха. Пусть мысли приходят и уходят, ты же можешь переноситься туда куда пожелаешь».

Отдых после крии обязателен. Если вы занимаетесь дома, отдыхать можно сколько угодно. Если в зале, то в зависимости от ситуации от пяти до пятнадцати минут, чтобы уложиться в занятие. Мы лежим, все промелькнуло-пролетело, мы встаем. С этого момента Крия Йога завершена.

Есть в крие такой хитрый эффект. Даже если вы ее начинаете делать кое-как, решив просто обозначить каждое упражнение, вы вовлекаетесь в процесс. Естественным образом хочется делать все сильнее и сильнее. Как правило, к концу

второго круга крии мы чувствуем себя совершенно замечательно и, наоборот, сделать усилие – это было бы самое разумное. То же самое и с силовыми криями. Мы вовлекаемся физически все сильнее и сильнее, вдруг – отдых. Вот этот эффект: сильно-сильно и вдруг ничего! Если у нас были какие-то мысли, мы разогнались – раз! – отпустили их, мысли сорвало и унесло из нашей головы. В голове какое-то время – безмыслие. Обычно это достигается медитацией. В данном случае это динамическая медитация. Мы достигли этого эффекта за счет ощущений и вот этого процесса вовлечения до предела и резкого сброса. Какое-то время – пустота и зеркало разума. Тут начинается самое интересное. Йога учит, что в течение эволюции из жизни в жизнь мы должны шлифовать свой разум. Мы должны отточить его до совершенства и затем – это очень болезненный этап – научиться разум отключать. Но это надо делать только с отточенным разумом. Если мы его напрягли, отшлифовали, довели до совершенства и выключили, Вселенная или устройство нашего тела бросает нас на ступень выше. Это называется интуиция – сверхинтуиция, когда мы знаем, не думая.

А в Крия Йоге получается следующее. Мы занимаемся-занимаемся и, в какой-то момент у нас срывает все мысли с поверхности разума и на какие-то секунды достигается состояние безмыслия. Сознание предоставлено самому себе. Оно склонно выбрать интуицию для решения какого-либо сложного вопроса. Сознание высвечивает этот вопрос со всех сторон и вдруг внезапно приходит волшебное решение. Мы получаем ответ, не думая. Этим методом можно пользоваться, если перед нами стоят вопросы, на которые, как кажется, нет ответа.

Для каждого это индивидуально. Может прийти, может, нет. У кого-то резко может прийти, у кого-то плавно. Вы разотождествляетесь со своими телами, с оболочкой, застилающей вам глаза и реальное положение дел. На доли секунды вы видите все как есть. Этого достаточно, чтобы понять. Потом вы отдыхаете, приходите в себя и ваше мировоззрение изменилось. Проверить, было это реально или нет, можно по плодам. Если в действительности все оказалось так, как вы видели, то это реально.

Термины и определения

Асана (санскрит आसन/āsana/aasana) – согласно Патанджали, «это положение тела, которое удобно и приятно».

Атман (санскр. आत्मन्, ātman , «самость, дух», высшее «Я») – одно из центральных понятий индийской философии и религии индуизма: вечная, неизменная духовная сущность. Абсолют, осознающий своё собственное существование. Термин, используемый для описания высшего «Я» человека и всех живых существ.

Карма, Камма (санскр. कर्म, пали kamma – «причина-следствие, воздаяние», от санскр. कर्मन् karman IAST – «дело, действие, труд») — одно из центральных понятий в индийских религиях и философии, вселенский причинно-следственный закон, согласно которому праведные или греховные действия человека определяют его судьбу, испытываемые им страдания или наслаждения.

Нади (санскр. नाडी, nādī IAST – канал, трубка, вена, пульс – система каналов, по которым в соответствии с представлениями Йоги и Тантры движется жизненная Энергия (прана, ци)

Прана (санскр. प्राण prāna IAST, буквально на санскрите означает «дыхание» или «жизнь») – в Йоге, традиционной индийской медицине, эзотерике – представление о жизненной Энергии, жизнь.

Самадхи – согласно Раджа Йоге Патанджали самадхи – последний из восьми этапов йогической практики – состояние глубокого транса, полное и окончательное освобождение от уз кармы, конечная цель Йоги.

Самость – это наше высшее Я.

Саттва (санскр. सत्त्व, sattva IAST – «чистота», «чистый»; в буквальном переводе «существование, реальность») – гуна сущности, благодати, одна из трёх гун (качеств) природы в философии индуизма, в частности в философии санкхьи – одной из шести ортодоксальных философских систем индуизма. Среди трёх гун – саттвы, раджаса и тамаса – саттва считается самым чистым и возвышенным качеством материальной природы.

Сиддхи (санскр. सिद्धिः, siddhi IAST) – совершенства, сверхъестественные силы, способность творить чудеса.

Тамас (санскр. तमस्) или тамо-гуна – гуна невежества. Среди трёх гун – саттва, раджас и тамас – тамас считается самой негативной, или низшей гуной материальной природы. Основными характеристиками тамо-гуны являются: тьма, смерть, разрушение, невежество, лень и безумие.

Чакры – в духовных практиках индуизма чакры это точки пересечения нади, по которым в теле человека протекает жизненная Энергия (прана).

Список некоторых важных работ В.В. Запорожцева в Йоге:

- 2009 год. Фундаментальный Теоретический Курс Аксиоматики Йоги.
- 2010 год. Родовая Йога, Йога Предков. Курс Йоги.
- 2010 год. Йога Влюбленности. Курс Йоги.
- 2009 год. Кундалини Йога. Курс Йоги.
- 2003 год. «Йога Сутры Патанджали» – комментарий Вадима Запорожцева.
- 2004 год. «Йога Шри Видья. Ананда Лахари – Основа всех Тантр» – Комментарий Вадима Запорожцева. Курс Йоги.
- 2012 год. Тибетские Йоги. Шесть Йог Наропы, с комментариями Вадима Запорожцева.
- 2010 год. ВЕДЫ. Ведические Арийские Знания. Комментарии Вадима Запорожцева.
- 2007 год. Раджа Йога. Йога Управления. Курс Йоги.
- 2007-2008 годы. Пранаяма йога. Йога Дыхания. Курс лекций.
- 2010 год. Йога Визуализации. Йога Воображения. Курс Йоги.
- 2008 - 2009 годы. Медитации в Йоге. Курс самоучитель йоги.
- 2007 год. Хатха Йога - Обычная Йога. Курс самоучитель йоги.
- 2005 - 2007 годы. Трактат Шива Самхита – первоисточник йоги, комментарии Вадима Запорожцева.
- 2011 - 2013 годы. Йога Триада. Йога мужчины и женщины. Серия лекций Вадима Запорожцева.
- 2005 - 2010 годы. Тантра Йога. Курс лекций.
- 2011 - 2013 годы. Йоги Триады. Курс лекций.